

**PENDEKATAN *ART THERAPY* PADA MAHASISWA YANG
MENGALAMI *ACADEMIC BURNOUT***

SKRIPSI



Oleh:

Dwi Nurcahyanti

201310230311263

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2017

**PENDEKATAN *ART THERAPY* PADA MAHASISWA YANG
MENGALAMI *ACADEMIC BURNOUT***

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang
sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi

Oleh:

Dwi Nurcahyanti
201310230311263

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Skripsi : *Art Therapy* untuk Menurunkan *Academic Burnout*
Pada Mahasiswa
2. Nama Peneliti : Dwi Nurcahyanti
3. NIM : 201310230311263
4. Fakultas : Psikologi
5. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
6. Waktu Penelitian : 15 Juni – 16 Juli 2017

Skripsi ini telah diuji oleh dewan penguji pada tanggal 29 Juli 2017

Dewan Penguji

- | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|---|---|
| Ketua Penguji | : Hudaniah, S.Psi., M.Si. | | |
| Anggota Penguji | : 1. Uun Zulfiana, S.Psi., M.Psi. | (|) |
| | 2. Dr. Iswinarti, M.Si | (|) |
| | 3. Dr. Djudiah, M.Si | (|) |

Pembimbing I

Pembimbing II

Hudaniah, S.Psi., M.Si.

Uun Zulfiana S.Psi., M.Psi.

Malang, 28 Agustus 2017

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Dra. Iswinarti, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dwi Nurcahyanti
NIM : 201310230311263
Fakultas/Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul: *Art Therapy* untuk Menurunkan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pertanyaan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 28 Agustus 2017

Mengetahui
Ketua Program Studi

Yang Menyatakan

Yuni Nurhamida, S.Psi., M.Si

Dwi Nurcahyanti

Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Art Therapy* untuk Menurunkan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa ” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dra. Iswinarti, M.Si. beserta jajaran Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang,
2. Hudaniah, S.Psi., M.Si. dan Uun Zulfiana, S.Psi. M.Psi. selaku dosen Pembimbing I dan Pembimbing II yang membantu dengan meluangkan waktu dan bimbingan untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat bermanfaat, hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik,
3. Siti Maimunah, S.Psi., MA., M.M. selaku dosen wali serta seluruh dosen yang membantu kelancaran proses belajar peneliti,
4. Ayah dan ibu peneliti yang telah mencurahkan segala kasih sayang, dukungan dan memperjuangkan kebutuhan peneliti sehingga membentuk peneliti menjadi pribadi yang baik seperti saat ini,
5. Saudariku Wahyu Tri Lestari yang amat dewasa dengan selalu mengerti dan mendukung peneliti,
6. Para partisipan yang bersedia meluangkan waktu dalam kegiatan penelitian,
7. Kepala UPT Bimbingan dan Konseling serta rekan-rekan yang mendukung dan memotivasi peneliti dalam proses penelitian,
8. Teman-teman baik kelas organisasi maupun teman-teman dari kegiatan lain yang memotivasi peneliti, serta
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, yang telah memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tidak ada karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran untuk perbaikan penelitian ini sangat penulis harapkan. Penulis berharap karya kecil yang penulis tuliskan ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang telah berpartisipasi dalam penulisan maupun para pembaca.

Malang, 28 Agustus 2017

Dwi Nurcahyanti

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DARTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRAK.....	1
PENDAHULUAN.....	2
<i>Academic Burnout</i>	<i>6</i>
<i>Art Therapy.....</i>	<i>9</i>
<i>Academic Burnout & Art Therapy.....</i>	<i>11</i>
Hipotesa	12
Metode Penelitian.....	12
Rancangan Penelitian	12
Subjek Penelitian.....	13
Variabel dan Instrumen Penelitian	13
Prosedur dan Data Penelitian.....	14
Hasil Penelitian.....	15
Diskusi.....	17
Simpulan dan Implikasi.....	19
Referensi.....	20

Daftar Tabel

Tabel 1.1. Presentase Mahasiswa dengan IP<2.....	3
Tabel 2.1. Faktor yang Mempengaruhi Burnout.....	8
Tabel 3.1. Rancangan Penelitian.....	13
Tabel 3.2. Angka Validitas & Reabilitas.....	14
Tabel 4.1.a Karakteristik Subjek <i>Single Subject</i>.....	15
Tabel 4.2.a Deskripsi Hasil Pretest dan posttest Keenam Subjek.....	16
Tabel 4.3.a Deskripsi Uji Wilcoxon Data Pretest dan Posttest Keenam Subjek....	17

Daftar Gambar

Gambar 4.1.b Kondisi Pretest dan Posttest Keenam Subjek.....	16
---	-----------

Daftar Lampiran

LAMPIRAN MODUL.....	26
LAPORAN PELAKSANAAN KEGIATAN PENELITIAN	61
LAMPIRAN DATA TRY OUT MBI-SS	102
DATA HASIL TRY OUT	104
DATA SURVEY MBI-SS	108
UJI KENORMALAN DATA.....	115

ART THERAPY UNTUK MENURUNKAN ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA

Dwi Nurcahyanti

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Dwinurcahyanti23@gmail.com

Mahasiswa kerap mengalami kejenuhan dalam perkuliahan akibat mekanisme *coping* yang maladaptif, rendahnya *self esteem* dan pandangan idealis yang tidak realistis terhadap dunia. Keadaan psikologis tersebut disebut *academic burnout*. *Academic burnout* ialah sindrom kelelahan dalam belajar, sinisme dan hilangnya minat belajar mahasiswa. Salah satu penanganan yang dapat digunakan adalah *art therapy*. *Art therapy* merupakan pengungkapan pikiran dan perasaan berdasarkan ide dan proses kreatif pembuatan seni yang dapat menyembuhkan dan meningkatkan kualitas kehidupan melalui komunikasi nonverbal. Penelitian eksperimen *one group pretest-posttest design* digunakan untuk mengetahui pengaruh *art therapy* terhadap penurunan *academic burnout*. Penelitian ini melibatkan 6 subjek mahasiswa semester 6 fakultas Psikologi UMM dengan *academic burnout* tinggi. Penelitian ini menggunakan instrumen *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (2002). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor *academic burnout* secara signifikan yang ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon dengan nilai p sebesar 0.028 dan penurunan skor rata-rata 16.06 poin.

Kata Kunci: Mahasiswa, *Academic Burnout*, *Art Therapy*.

College students frequently had boredom in their study because of maladaptive coping mechanism, poor self esteem, and unrealistic idealist worldview. This psychological state called academic burnout. Academic burnout is fatigue syndrome in learning, cynism, lose of learning interest in college students. One of treatment which can reduce this condition is art therapy. Art therapy is an expression of thought and feeling which based on ideas and creative processes in art, it can heals and improving quality of life with nonverbal communication. Experimental research with one group pretest-posttest design used to investigated the effect of art therapy to reduce academic burnout. This research involeved 6 subject are students on their 6th semester at Psychology UMM with high academic burnout. This research Instrument is Maslach Burnout Inventory-Student Survey (2002). The result showed a significant decrease in academic burnout which shown by Wilcoxon test result with p value 0.028 with average decrease number 16.06 poin.

Keyword: College Student, *Academic Burnout*, *Art Therapy*.

Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa yang biasa disebut *agen of change*. Budiman (2005) menyatakan bahwa mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi guna menyiapkan suatu keahlian tertentu. Keahlian-keahlian tersebut bermacam-macam meliputi keagamaan, humaniora, sosial, MIPA, seni, kesehatan, teknik, pertanian, ekonomi dan pendidikan (Kementerian Riset, Teknologi & Pendidikan Tinggi, 2014). Masing-masing bidang pendidikan diatas memiliki bahan ajar dan pengajaran yang berbeda-beda. Hal tersebut disesuaikan dengan kebutuhan dalam dunia kerja sesuai bidang masing – masing.

Mahasiswa khususnya S1 umumnya menyelesaikan masa studinya dalam waktu 4 tahun dengan masa tempuh minimal 3 tahun dan maksimal 7 tahun (Kemenristekdikti, 2016). Dalam rentang waktu tersebut mahasiswa dituntut untuk melakukan berbagai tugas dengan tujuan untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja sesuai dengan bidang atau jurusan yang diambil. Dari tahun ketahun tingkat kesulitan tugas mahasiswa semakin bertambah. Bertambahnya beban dan tingkat kesulitan tersebut tak jarang memunculkan berbagai permasalahan dalam kehidupan akademik mahasiswa. Mereka seringkali menghadapi berbagai hambatan baik dari dalam diri mereka sendiri seperti kepercayaan diri akan kemampuannya, manajemen diri dan manajemen waktu, maupun dari luar seperti beban mata kuliah yang dihadapi, kegiatan diluar kuliah seperti organisasi maupun permasalahan keluarga dan finansial (Arlinkasari, Sari & Nur, 2016). Penelitian terbaru pada 10 perguruan tinggi di berbagai negara menunjukkan bahwa setengah dari separuh dari 4000 lebih mahasiswa yang disurvei mengalami kondisi kesehatan mental yang kurang baik dan kurang dari setengah dari jumlah mahasiswa ini yang mendapat layanan kesehatan mental dan kondisi kesehatan mental ini dapat mengganggu keberhasilan akademik dan kualitas hidup mahasiswa tersebut (Eisenberg, Goldrick-Rap, Lipson, & Broton, 2016).

Permasalahan yang sering menjadi batu sandungan mahasiswa sangat beragam dan tak jarang hal tersebut berujung pada *drop out*. Dilansir dari sebuah web kampus terkemuka di Jawa Timur pada tahun 2012 diketahui bahwa sebanyak 70 mahasiswa *drop out* dan 33 diantaranya adalah mahasiswa tahun pertama. Hal ini dikarenakan mereka tidak dapat memenuhi kualifikasi akademik. Salanova, Wilmar, Isabel & Edgar (2009) menyatakan bahwa hal yang mempengaruhi performa akademik mahasiswa atau kualifikasi akademik adalah faktor organisasional, sosial dan personal yang mereka hadapi. Gunnell, Mosewich, McEwen, Eklund & Crocker (2017) mengungkapkan hasil penelitiannya yang menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama rentan mengalami stres karena mereka berada pada masa transisi dari sekolah menengah atas atau sederajat ke perguruan tinggi. Bagi mereka yang menempuh pendidikan di luar kota, mereka juga cenderung mengalami masalah sosial seperti, kesulitan menyesuaikan diri pada lingkungan barunya, mereka juga kehilangan beberapa dukungan sosial yang mereka dapat pada masa sebelumnya sehingga berpengaruh terhadap kesuksesan akademik mereka.

Penelitian lain menunjukkan bahwa 85,08% *drop out* yang terjadi di UT selama 2001 hingga 2007 disebabkan oleh daya tahan belajar mahasiswa (Arlinkasari, Sari & Nur, 2016). Ketidaktahanan belajar pada mahasiswa pada umumnya dikarenakan oleh

berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut meliputi: banyaknya tugas mata kuliah, pengaruh dari luar, kurangnya motivasi personal, kesehatan fisik dan mental serta sikap dan perilaku instruktur atau dosen (Bryan & Li, 2010). Ketidaktahanan belajar juga dapat disebabkan oleh kejenuhan yang dialami mahasiswa, sehingga mereka cenderung pasif dan mengikuti pola formalistik dalam menyelesaikan proses belajarnya sehingga mengakibatkan kurang mampunya mahasiswa mengaplikasikan materi kuliah terhadap pemecahan masalah Sugiarto (2009).

Penelitian awal pada fakultas Psikologi UMM menunjukkan data sebagai berikut:

Tabel 1.1. Presentase Mahasiswa dengan IP<2

Jumlah mahasiswa dengan Rata-Rata IP<2							
Semester ganjil 2016/2017		Semester genap 2015/2016		Semester ganjil 2015/2016		Semester genap 2014/2015	
Angkatan	%	Angkatan	%	Angkatan	%	Angkatan	%
2016	6.47%	2015	8.33%	2015	5.74%	2014	18.63%
2015	5.26%	2014	4.75%	2014	6.98%	2013	2.56%
2014	2.73%	2013	2.87%	2013	2.27%	2012	6.67%
2013	1.71%	2012	8.16%	2012	5.13%	2011	4.55%
2012	14.04%	2011	8.89%	2011	5.13%	2010	11.54%
2011	9.68%	2010	25.00%	2010	18.37%	2009	19.35%
2010	17.65%	2009	15.79%	2009	27.27%	2008	14.81%
				2008	100.00%		

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa semester akhir memiliki performa yang kurang memuaskan berdasarkan indeks prestasi (IP) minimal yang diungkapkan oleh peraturan Menteri Riset, Teknologi & Pendidikan Tinggi (kemenristekdikti) RI nomor 44 tahun 2015 tentang standar nasional pendidikan yang menyatakan bahwa mahasiswa lulus dengan IP minimum 2.00. Tabel diatas juga menunjukkan bahwa tak hanya mahasiswa semester lanjut yang memiliki rata-rata performa yang rendah. Pada tahun ajaran 2014/2015 angkatan 2014 pada tahun pertama juga memiliki rata-rata performa yang kurang memuaskan. Hal tersebut terjadi pula pada semester genap dan ganjil tahun ajaran 2015/2016 dan 2016/2017. Hal diatas mengindikasikan bahwa mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa semester akhir memiliki performa akademik yang lebih rendah dibanding mahasiswa tahun kedua. Hal tersebut mengindikasikan mahasiswa tahun pertama dan terakhir mengalami suatu permasalahan baik personal, sosial maupun organisasional.

Mahasiswa yang mengalami kesulitan menangani masalah – masalah dalam perkuliahan rentan mengalami *academic burnout* atau kelelahan dalam kegiatan akademik. *Academic burnout* terjadi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor dalam diri mahasiswa sendiri yaitu *self efficacy*. Penelitian yang dilakukan oleh Ugwu, Onyishi & Tyoyima (2013) menunjukkan bahwa *academic burnout* memiliki hubungan yang negatif dengan keterlibatan akademik yang memiliki hubungan positif

dengan *self efficacy*, hal ini berarti semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka semakin rendah keterlibatan akademik dan *self efficacy* mahasiswa. Selain *self efficacy*, orientasi diri terhadap kesempurnaan yang berhubungan positif dengan motivasi internal juga memiliki hubungan yang negatif dengan *academic burnout* (Chang, Lee, Byeon, & Lee, 2015). Penelitian lain mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki karakteristik kepribadian neurotik juga menunjukkan resiko yang lebih besar untuk mengalami *academic burnout* (Celik & Oral, 2013). Selain hal-hal yang telah disebutkan sebelumnya, kondisi instruktur atau dosen yang mengalami *burnout* akan cenderung menularkan keadaannya kepada mahasiswa (Armour, Caffarella, Fuhrmann, & Wergin, 1987; Noushad, 2008). Begitu pula dengan kondisi dan situasi fakultas yang mempengaruhi beberapa tingkat ketidakpuasan yang cukup serius yang tergantung pada institusi dan kedisiplinan, waktu dalam institusi serta tingkat pengajaran (Armour et al, 1987).

Burnout merupakan reaksi stres kronis yang pada prakteknya berakar dari teori stres umum (Toppinen-Tanner, et al., 2011). *Burnout* merupakan sebuah sindrom yang terdiri dari tiga dimensi yaitu: kelelahan emosional, respon terhadap suatu hal (sinisme) dan respon terhadap diri sendiri (pengurangan pencapaian personal) yang terjadi pada individu yang melakukan sebuah pekerjaan atau kegiatan (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002; Zhang, Klassen & Wang, 2013; Bresó, Salanova & Schaufeli, 2007). Proses pendidikan sendiri juga merupakan sebuah pekerjaan walaupun mahasiswa tidak dipekerjakan secara formal oleh universitas, pendidikan mereka yang meliputi aktivitas terstruktur seperti belajar di dalam kelas dan mengumpulkan tugas dapat dikatakan sebagai sebuah pekerjaan (Lin & Huang, 2013). Dalam berbagai kegiatan seperti praktikum, kuliah dan kegiatan-kegiatan lain menuntut mahasiswa untuk berkontribusi baik secara tenaga maupun pikiran sehingga tak jarang mahasiswa juga mengalami *burnout*.

Academic burnout sebagaimana *burnout* memiliki tiga dimensi yang sama yaitu kelelahan emosi dan fisik, sinisme dan penurunan kemampuan akademik. Ketiga hal ini berkembang secara bertahap mulai dari kelelahan yang luar biasa karena banyaknya tugas perkuliahan dan masalah-masalah lain, sinisme yang terdiri dari pengabaian atau sikap yang tidak biasa terhadap perkuliahan sebagaimana seharusnya, kehilangan minat pada satu atau beberapa tugas sekolah dan tidak memandang kuliah sebagai hal yang tidak penting. Hal tersebut kemudian berkembang menjadi penurunan pencapaian personal yang digambarkan dengan kurangnya perasaan berkompeten, kesuksesan berprestasi, dan prestasi sekolah.

Academic burnout seringkali berdampak terhadap kesuksesan akademik dan kehidupan pribadi mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Yang (2004) menunjukkan bahwa *academic burnout* memiliki hasil signifikan terhadap prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa kejenuhan membuat mahasiswa cenderung pasif dan mengikuti pola formalistik dalam penyelesaian proses belajarnya serta kurang mampu mengaplikasikan materi kuliah terhadap pemecahan masalah Sugiarto (2009). Hal tersebut terjadi karena mahasiswa merasa kelelahan, kehabisan tenaga, mudah marah, frustrasi, sinisme terhadap kegiatan akademik dan memisahkan

diri (Salanova, et al, 2009). Selain hal tersebut, kepribadian neurotik juga berpengaruh sebagaimana hasil penelitian Zhang, Klassen & Wang (2013) yang menunjukkan bahwa 12,6 % siswa dengan kepribadian pencemas atau mudah stres selanjutnya akan mengalami kelelahan, sinisme dan penurunan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya (*efficacy*). Hal ini pada akhirnya mempengaruhi perilaku mereka pada kegiatan-kegiatan akademik seperti menghadiri kelas, mengerjakan tugas, praktikum dan lain-lain secara sehingga menghasilkan penurunan prestasi akademik yang tak jarang berujung pada *drop out* dari kampus.

Grahol dalam webnya mengungkapkan bahwa tidak semua orang dapat menemukan ekspresi perasaannya dengan mudah atau natural. Bahkan orang - orang dengan kepribadian terbuka pun juga tak jarang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan pemikiran dan perasaannya. Hal ini seringkali membuat mahasiswa kesulitan untuk menjelaskan latar belakang permasalahan yang mereka hadapi secara keseluruhan oleh karena itu dibutuhkan suatu cara yang mampu mengungkapkan pemikiran dan emosi mereka secara autentik.

Menurut American Thoracic Society (2016) terdapat beberapa standar untuk mencegah dan mengobati *burnout* yaitu: memiliki keterampilan komunikasi yang baik, kolaborasi, pengambilan keputusan yang efektif, dan pengakuan yang bermakna. Para ahli memiliki berbagai cara dalam menangani *burnout*. Bresó, Schaufeli & Salanova (2010) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa intervensi *cognitive behavioral* secara individu dapat meningkatkan *self-efficacy* yang meningkatkan motivasi, dan keterikatan mahasiswa dengan kegiatan kampus serta performa akademik mahasiswa akan tetapi tidak berpengaruh terhadap proses pelemahan kesehatan yang meningkatkan *burnout* karena perubahan hanya terjadi pada dua dimensi *burnout* dan penurunan tingkat *burnout* juga terjadi pada kelompok kontrol yang dikarenakan pengaruh inisiatif partisipan dalam kelompok kontrol untuk menyelesaikan permasalahannya. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Zielhorst, Dapne, Valentijn, Marijke, Sam, Helle, Bart, Eduard & Alfred, 2015) menyatakan bahwa terapi yang dilakukan dengan menggabungkan permainan digital dan *cognitive behavioral therapy* (CBT) dapat menurunkan keluhan dan ketidakterikatan serta meningkatkan keterampilan *coping* atau penyelesaian masalah. Hal ini dikarenakan *game* dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan *self esteem*. Cara lain yang efektif menanggulangi *burnout* adalah *art therapy*. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa pendekatan *art therapy* efektif mengurangi *burnout* pada pekerja rumah sakit dan perawatan paliatif di Hongkong (Potash, Faye, Andy, Xiao & Carol 2015). Hal ini terjadi karena pendekatan *art therapy* dapat meningkatkan kontrol pemikiran dan perasaan yang kemudian berkontribusi pada peningkatan level *self efficacy* dan penurunan kelelahan para pekerja.

Art therapy merupakan terapi yang menggunakan berbagai media seni untuk membantu klien mengekspresikan dan menggambarkan permasalahan yang mereka alami (Case, 2006). *Art therapy* merupakan salah satu jenis ekspresif terapi. Ekspresif terapi itu sendiri merupakan sebuah terapi yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk berkomunikasi secara efektif dan autentik (Malchiodi,

2005). Melalui komunikasi yang efektif dan autentik *art therapy* membuat seseorang dapat memaksimalkan dan memberikan bentuk singular proses penciptaan yang bebas, meningkatkan *self-esteem*, menghasilkan keseimbangan emosional yang lebih baik, dan meminimalkan efek negatif dari ketidaksehatan mental (Coqueiro, Ronaldo, Vieira, & Costa, 2010). Dalam terapi ini klien akan menggambarkan perasaan mereka kedalam objek yang mereka buat. Berdasarkan objek tersebutlah terapis dapat memahami klien dengan berdiskusi, menganalisis serta merefleksikannya (Case, 2006).

Art therapy bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan mental. Heenan (2006) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa seni kreatif dapat meningkatkan kesehatan mental positif dan *well being* karena seni kreatif dapat meningkatkan *self esteem* dan *self confidence*. Penelitian lain mengungkapkan bahwa seni juga dapat meningkatkan *self efficacy* (Kelly, Davies, Harrop, McClimens, Peplow, Pollard & Pollard, 2015).

Berdasarkan uraian di atas, didapat rumusan masalah apakah *art therapy* menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa tahun ketiga di fakultas Psikologi UMM. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pemberian *art therapy* untuk menurunkan *academic burnout* mahasiswa tahun ketiga fakultas Psikologi UMM. Penelitian ini bermanfaat untuk mendapatkan model intervensi pada mahasiswa dalam menurunkan *academic burnout* yang dapat diterapkan di berbagai fakultas dan universitas untuk tujuan yang sama. Selain itu penelitian ini juga dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kualitas kehidupannya perkuliahannya maupun kualitas kesehatan mentalnya.

Academic Burnout

Burnout adalah konsep penting yang muncul pada tahun 1970an yang menggambarkan suatu keadaan yang sangat kritis pada pengalaman seseorang dalam bekerja. *Burnout* merupakan sebuah keadaan dimana seorang karyawan kehilangan kapasitas untuk memberikan kontribusi yang intensif untuk memberikan dampak yang berarti pada pekerjaannya Schaufeli, Leiter, & Maslach (2009). *Burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, fisik dan spiritual. Terkurusnya energi dan antusiasme akibat tuntutan pekerjaan, keluarga dan hal-hal lain setiap hari. Sulitnya mencapai kebahagiaan akan kesuksesan dan prestasi serta kaburnya dedikasi dan komitmen terhadap pekerjaan (Maslach & Leiter, 1997). Seiring berjalannya waktu Schaufeli dan kawan-kawannya menemukan bahwa *burnout* terjadi di berbagai area seperti konteks sosial dan budaya dan bahkan akademik Schaufeli, Leiter & Maslach, (2009) yang tidak hanya terjadi di Amerika akan tetapi seluruh dunia. Hal ini ia ketahui dari ribuan publikasi penelitian yang muncul serta banyaknya kongres dan simposium yang telah dilakukan.

Burnout didefinisikan sebagai reaksi stres kronis yang pada prakteknya berakar dari teori stres umum yang menekankan pada interaksi antara karakteristik kerja dan pekerja. *Burnout* umumnya diawali dengan stres yang memburuk akibat ketidakseimbangan tuntutan dan kesempatan dalam lingkungan kerja serta keterampilan dan ekspektasi karyawan. Stres di tempat kerja terjadi sebagai hasil

ketegangan psikologis ketidaksesuaian prosedur yang mungkin menyumbang gangguan fisik (Toppinen-Tanner, et al., 2011).

Burnout yang terjadi pada bidang pendidikan disebut dengan *academic burnout*. *Burnout* memang sebuah konsep yang biasanya menggambarkan keadaan kelelahan yang luar biasa pada karyawan, dalam konsep *academic burnout*, walaupun mahasiswa bukan pekerja namun karena mereka melakukan aktivitas yang terstruktur yaitu datang ke dalam kelas, mengerjakan dan mengumpulkan tugas, melewati ujian serta berusaha memenuhi *deadline* oleh karena itu mereka dapat disebut bekerja (Lin & Huang, 2013; Salanova et al., 2009; Aro & Kunttu, 2010).

Terdapat berbagai istilah mengenai *academic burnout*. Aro & Kunttu (2010) dan Bresó, Salanova & Scahufeli (2007) menyebutnya dengan *study burnout* atau *student burnout* yang terdiri dari tiga dimensi yaitu kelelahan belajar, sinisme pada pentingnya belajar serta perasaan tidak mampu sebagai seorang pelajar sedangkan Zhang, Klassen & Wang (2013) menyebut hal serupa dengan *academic burnout* yang terdiri dari tiga dimensi yang sama. Mereka mengungkapkan bahwa *academic burnout* didefinisikan sebagai sebuah sindrom kelelahan dalam belajar, sinisme yang terdiri dari pengabaian atau sikap yang tidak biasa terhadap sekolah sebagaimana seharusnya, kehilangan minat pada satu atau beberapa tugas sekolah dan tidak memandang sekolah sebagai hal yang penting serta perasaan tidak berkompeten sebagai seorang pelajar. Kedua definisi tersebut memiliki konsep yang sama sebagaimana konsep utama *burnout* sebagaimana disebutkan sebelumnya.

Tiga dimensi penyusun *academic burnout* adalah kelelahan emosional, sinisme atau depersonalisasi dan pengurangan prestasi personal. Kelelahan emosional menggambarkan perasaan terkurasnya sumber emosi, hal ini dianggap sebagai sindrom komponen stres dasar individu. Depersonalisasi menunjukkan respon negatif, sinisme dan keterpisahan yang berlebihan dengan orang lain dan satu atau beberapa mata kuliah. Terakhir pengurangan prestasi personal yang menggambarkan perasaan penurunan pada satu atau lebih kompetensi dan penurunan produktivitas serta rendahnya *sense of efficacy (inefficacy)* yang menggambarkan komponen evaluasi diri dari *burnout* (Bresó, Salanova & Scahufeli, 2007).

Faktor-faktor yang berisiko menimbulkan *burnout* menurut American Thoracic Society (2016) yaitu individual, organisasi dan faktor resiko khusus sebagai mahasiswa. Berikut tabel rinci mengenai faktor-faktor tersebut:

Tabel 2.1. Faktor yang Mempengaruhi Burnout

Faktor yang Berisiko Mempengaruhi Burnout	
Individual	<ul style="list-style-type: none"> a) Memiliki <i>self esteem</i> yang rendah. b) Mekanisme <i>coping</i> yang maladaptif. c) Dewasa muda yang memiliki pandangan idealis tentang dunia. d) Ekspektasi tinggi yang tidak realistis. e) Memiliki masalah finansial.

Organisasi	<ul style="list-style-type: none"> a) Beban kerja yang berat. b) Konflik dengan teman. c) Kurangnya sumber. d) Kurangnya kontrol atau masukan. e) Ketidakseimbangan usaha dan reward. f) Perubahan kelembagaan yang cepat.
Faktor resiko khusus	<ul style="list-style-type: none"> a) Jadwal yang berubah-ubah.

Lin & Huang (2013) menambahkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa terjadi pada proses belajar. Hal tersebut terjadi karena stres oleh rangkaian pelajaran, beban pelajaran atau faktor psikologis lain. Yang (2004) juga menambahkan bahwa *academic burnout* dipengaruhi oleh dukungan sosial & keadilan yang dari berasal dari faktor eksternal dan *self efficacy* yang berasal dari faktor internal.

Proses mental terjadinya *burnout* diawali dengan adanya faktor-faktor diatas yang mengakibatkan stres pada mahasiswa. Stres yang paling berpengaruh pada *academic burnout* adalah stres terhadap masa depan, identitas diri, perkembangan masa depan dan akademik (Friedman, 2014). Stres yang terjadi pada mahasiswa dari waktu ke waktu menyebabkan kelelahan. Kelelahan yang tinggi dalam jangka waktu tertentu kemudian mengembangkan depersonalisasi pada mahasiswa akan ketidak pentingan belajar dan segala hal-hal yang terkait dengan akademik. Sinisme yang berlanjut kemudian menyebabkan perasaan tidak mampu (*inefficacy*) dan penurunan prestasi (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Level *burnout* akan terus berubah – ubah (DePaepe, French, & Lavay, 1985) yang berarti bahwa gejala kelelahan, sinisme dan perasaan tidak mampu sebagai seorang mahasiswa dapat berubah setiap saat.

Ciri-ciri mahasiswa yang mengalami *academic burnout* mirip dengan ciri-ciri *burnout* pada karyawan pelayanan sosial yaitu memiliki ketidakhadiran yang tinggi, motivasi yang rendah untuk mengerjakan tugas dan memiliki kemungkinan *dropout* yang tinggi (Lin & Huang, 2013). Selain itu, mereka yang mengalami *burnout* mengalami ketegangan tubuh dan pikiran karena kelelahan (Lin & Huang, 2013).

Academic burnout ini pada akhirnya akan berdampak pada kehidupan sehari-hari mahasiswa termasuk rendahnya prestasi akademik. Rendahnya prestasi akademik tersebut disebabkan oleh tingginya level sinisme dan kelelahan emosional serta rendahnya *self efficacy* mahasiswa terhadap kemampuannya (Duru, Erdinc; Duru, Sibel & Balkis, Murat, 2014). Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Lin & Huang (2013), mereka menemukan bahwa *academic burnout* memiliki hubungan dengan performa akademik yang rendah. Ia juga menambahkan bahwa hal tersebut dikarenakan mahasiswa tidak dapat menangani stres dalam kehidupan mereka.

Art therapy

Istilah *art therapy* memiliki banyak konflik dalam pendefinisianya sejak istilah ini pertama kali muncul tahun 1940an (Edwards, 2004). Di Inggris, orang yang pertama

kali menggunakan istilah *art therapy* adalah seorang artis yang bernama Adrian Hill. Ia mendefinisikan *art therapy* sebagai aplikasi terapeutik dengan pembuatan gambar. Kurang lebih pada waktu yang sama di Amerika seorang psikolog bernama Margaret Naumberg juga mulai menggunakan istilah *art therapy* untuk mendiskripsikan pekerjaannya. Model *art therapy* yang digunakan Naumberg berdasar pada metode melepaskan pikiran bawah sadar dengan cara mengekspresikan seni secara spontan. Akhirnya definisi Naumberg diberi istilah *art in therapy* dan istilah Hill diberi istilah *art as therapy*. Hal tersebut penting dalam memahami *art therapy* dalam prakteknya saat ini yang berkembang dalam 2 bagian paralel yaitu *art as therapy* dan *art psychotherapy* (Edwards, 2004).

Art Therapy memiliki dua bentuk yaitu *art as therapy* dan *art psychotherapy*. *Art as therapy* adalah terapi dengan menggunakan seni sebagai media memanjakan diri dengan mencapai kesenangan sedangkan *art psychotherapy* adalah terapi seni yang bertujuan untuk penyembuhan yang dilakukan oleh terapis dan klien dengan konsep psikoterapi (Akila & Nandagopal, 2015). Keduanya memiliki keefektifan yang sama sebagaimana dibuktikan dalam peningkatan kedekatan dan perilaku persahabatan untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja perempuan (Hartz & Lynette, 2005).

Dalam perkembangan terakhir menurut The British Association of Art Therapists (2017) dalam webnya mengungkapkan *art therapy* sebagai bentuk psikoterapi yang menggunakan media seni sebagai metode utama untuk berekspresi dan berkomunikasi. Dalam konteks ini, seni tidak digunakan sebagai alat diagnostik namun sebagai media untuk mengatasi masalah emosional yang mungkin membingungkan dan menyusahkan. Sedangkan American Art Therapy Association (2013) mendefinisikan *art therapy* sebagai perawatan kesehatan mental profesional yang difasilitasi oleh art terapis dengan menggunakan media, proses kreatif dan menghasilkan karya seni untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, mengembangkan *self awareness*, mengatur perilaku dan adiksi, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi terhadap realita, mengurangi kecemasan dan meningkatkan *self esteem*. Malchiodi (2003) menambahkan bahwa saat ini tidak hanya terapis yang menggunakan *art therapy* sebagai bentuk terapi namun juga konselor, psikolog, psikiater, pekerja sosial dan bahkan dokter.

Art therapy merupakan salah satu ekspresif terapi yang menggambarkan ekspresi dari pikiran dan perasaan melalui seni. *Art therapy* ini didasarkan pada ide dan proses kreatif pembuatan seni yang menyembuhkan dan meningkatkan kualitas kehidupan dalam bentuk komunikasi nonverbal atas pikiran dan perasaan Malchiodi (2003). Bentuk komunikasi yang khas dari proses kreatif inilah yang akan meningkatkan aspek – aspek psikologi secara positif melalui bentuk yang diekspresikan dalam sebuah materi seni. *Art therapy* memiliki manfaat tak jauh beda dengan psikoterapi maupun konseling karena dapat digunakan untuk mendorong pertumbuhan pribadi, meningkatkan pemahaman diri dan membantu perbaikan emosional di berbagai usia seperti anak – anak maupun orang dewasa baik dalam keluarga, maupun kelompok (Natural Medicines, 2015). The British Association of Art Therapists (2017) menambahkan bahwa *art therapy* juga dapat digunakan untuk pemuda dan juga orang

tua. *Art therapy* dapat digunakan secara kelompok maupun individu sesuai dengan kebutuhan klien. Slayton, D'Archer & Kaplan (2010) juga menambahkan bahwa terapi ini juga dapat digunakan untuk permasalahan-permasalahan klinis maupun non klinis dengan berbagai gejala, usia dan gangguan. *Art therapy* merupakan sebuah alat untuk membantu individu pada semua tahapan perkembangan untuk menciptakan arti dan mencapai *insight*, mendapatkan bantuan untuk mengatasi trauma, menyelesaikan konflik dan masalah sehari-hari serta mencapai kesejahteraan Malchiodi (2003). Hartz dan Thick (2005) menambah bahwa *art therapy* berfokus pada pengembangan penguasaan terhadap suatu hal, menciptakan sebuah struktur, dan menyublimasi konflik pada penguatan ego.

Terdapat beragam jenis materi *art therapy* yang dapat digunakan yaitu cat air, cat akrilik, cat minyak, pewarna, lem, bubuk arang, tanah liat batu dan kayu (Orbach, 2003). Material - material ini dapat dibentuk menjadi karya dua atau tiga dimensi. Dalam membuat karya-karya terapi dan subjek dapat mengaplikasikan material yang ada dengan menggunakan kuas, tangan, kain, maupun spon. Buchalter (2009) menyatakan bahwa kebebasan subjek untuk memilih alat akan membantu mereka mengambil keputusan dalam kehidupan mereka.

Lusebrink (2004) menemukan bagaimana proses otak yang mendasari terapi dari ekspresi seni atau seni yang diekspresikan. Lusebrink menggambarkan fungsi struktur otak tersebut dalam model dasar *Expressive Therapies Continuum* (ETC). Model ini menunjukkan interaksi antara media dan penciptaan ekspresi (seni) pada tiga level yang berbeda dan kompleks. Pertama, kinestetik/sensori (K/S). Proses ini fokus utamanya pada aktifitas motorik saat pembuatan karya. Hal ini melibatkan motor kinestetik, taktik sensori dan interaksi dengan media seni. Aksi motorik ini dapat menjadi stimulus dan agen rekontruksi serta media terapeutik untuk mengekspresikan energi pada media seni. Agen rekontruksi diatas dapat menstimulasi kenangan motorik termasuk urutan tindakan motorik yang diturunkan pada basal ganglia. Selain itu stimulasi haptic sensori dapat mengurangi gangguan di otak dan membantu rekonstruksi memori. Kedua, persepsi/ afeksi (P/A). Proses ini menggambarkan elemen formal dalam ekspresi visual seperti bentuk, warna, dan garis. Level ini fokus pada aktifitas visual yang berhubungan dengan korteks serta dua aliran pengolahan informasi. Hubungan media seni memfasilitasi penekanan perbedaan kedua aspek ekspresi formal maupun spasial. Aliran ventral atau sesuatu pada korteks temporal inferior mengelaborasi bentuk persepsi melalui input eksternal dan internal termasuk aspek warna, dan emosi. Ketiga, kognitif/ simbolik (C/Sy) level ini meliputi aktifitas korteks frontal dan meliputi memori, penyelesaian masalah, operasi antisipasi dengan gambar, konsep dan kesesuaian verbalisasi. Komponen kognitif fokus pada analitis dan operasi sekuensial, pemikiran logis dan abstraksi. Simbol menggambarkan intuisi, formasi konsep multidimensional, bagian dari sesuatu yang tidak dikenal atau tidak ada dalam proses sadar. Level kognitif / simbolik ini memberikan pengalaman dan interaksi dengan media seni memfasilitasi elaborasi pemikiran konseptual dan abstrak serta penyelesaian masalah. Spasial dan hubungan temporal antara objek, orang, dan

kejadian spesifik dapat menjadi penggambaran konkret melalui gambar realistik atau abstrak yang dibuat dalam media seni.

Academic Burnout dan Art Therapy

Academic burnout merupakan kelelahan yang dialami oleh mahasiswa yang dikarenakan oleh faktor individual, organisasional dan faktor resiko khusus (American Thoracic Society, 2016). *Academic burnout* terjadi dikarenakan kelelahan yang berlangsung lama yang kemudian menjadi depersonalisasi atau sinisme terhadap kegiatan belajar dan terakhir berdampak terhadap penurunan prestasi akademik. Hal tersebut didukung oleh penelitian Yang (2004) yang menunjukkan bahwa burnout memiliki dampak negatif yang signifikan prestasi akademik.

Burnout yang didefinisikan sebagai reaksi stres kronis memerlukan suatu media untuk mengadaptasikan dunia di dalam diri mereka dengan lingkungan luarnya sebagaimana kepribadian yang seimbang menurut Jung (Feist & Feist, 2010). Hal ini dapat dilakukan dengan menuangkan perasaan dan pemikiran yang menjadi faktor *academic burnout* kedalam suatu media dengan *art therapy*.

Art therapy bekerja berlandaskan pada ekspresi diri akan perasaan dan pikiran seseorang yang digambarkan pada proses kreatif (Malchiodi, 2003). Hartz & Thick (2005) mengungkapkan *art therapy* dapat menyublimasi konflik pada penguatan ego. Hal tersebut bermanfaat untuk mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, mengembangkan *self awareness*, mengatur perilaku dan adiksi, mengembangkan keterampilan sosial, selain itu *art therapy* juga dapat meningkatkan orientasi terhadap realita, mengurangi kecemasan dan meningkatkan *self esteem* (American Art Therapy Association, 2013).

Berdasarkan kajian teoritis sebelumnya dapat dilihat keterkaitan antara kedua variabel penelitian. *Academic burnout* yang dicirikan dengan kelelahan emosional, sinisme dan penurunan prestasi dapat ditanggulangi dengan *Art therapy* yang memiliki potensi untuk menggambarkan emosi, meningkatkan *self awareness* dan *self esteem* serta menyublimasi konflik yang dialami seseorang pada media seni yang digunakan dalam terapi. Pengungkapan perasaan ini kemudian akan mengurangi tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini sama halnya dengan penelitian (Potash, et al. (2015) pada pegawai rumah sakit dan pekerja perawatan paliatif di Hongkong. Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan *burnout* yang disebabkan oleh peningkatan kontrol pemikiran dan perasaan yang berkontribusi pada peningkatan level *self efficacy* profesional dan pengurangan kelelahan. Selanjutnya diikuti dengan peningkatan *self –awareness*, munculnya potensi kreatif dan membangun keterhubungan dengan rekan kerja. Penelitian lain yang dilakukan Italia, Favara-Scacco, Di Cataldo & Russo (2008) menunjukkan penurunan level kelelahan emosional dan perilaku negatif terhadap pasien serta peningkatan prestasi personal.

Bentuk *Art therapy* yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah psikodrama (Italia, et al., 2008) diberikan kepada dokter dan perawat di dua pusat unit Oncologi

yang ada di Italia, gambar (Potash & Chan, 2014) diberikan kepada pekerja sosial dan perawatan paliatif di Hongkong. Dalam penelitian ini akan digunakan seni gambar dua dimensi yang menggunakan konsep (Buchalter, 2009) dengan adaptasi tema gambar dari penelitian Potash & Chan (2014) yang telah terbukti efektif mengurangi *burnout* pada pekerja sosial dan perawatan paliatif yaitu:

1. *How am i in campus and how i manage my problem.* Tujuan dari tema ini adalah untuk mengekspresikan pikiran alam bawah sadar sebaik mengungkap masalah dan keyakinan secara sadar serta mengkomunikasikan pemikiran, perasaan, perhatian, masalah, keinginan, harapan, mimpi dan hasrat subjek di kampus serta bagaimana ia mengatur dan menyelesaikan masalahnya.
2. *Meaningful subject interaction & challenging subject interaction.* Tujuan dari tema ini adalah untuk mengekspresikan pikiran alam bawah sadar sebaik mengungkap masalah dan keyakinan secara sadar serta mengkomunikasikan pemikiran, perasaan, perhatian, masalah, keinginan, harapan, mimpi dan hasrat subjek terhadap interaksi yang berharga menurutnya dan interaksi yang menantang baginya.
3. *Mindfull mandala what will you do in university.* Tujuan dari tema ini adalah untuk memfokuskan, memusatkan, menyembuhkan dan memelihara diri subjek dalam mengatasi permasalahan yang ia hadapi.

Hipotesa

Art therapy dapat mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi UMM angkatan 2014.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *one group pretest-posttest design* dengan perlakuan *art therapy*. Desain ini disebut juga *before after design* dimana diberikan pengukuran terhadap VT sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 3.1. Rancangan Penelitian

Tahap I		Tahap II		Tahap III
Pengukuran (O ₁)	→	Manipulasi (X)	→	Pengukuran (O ₂)

Keterangan:

X = Treatmen atau perlakuan yang diberikan kepada *single subject*

O = Observasi yang dibuat oleh peneliti

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif tahun ketiga fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah mengisi skala *Maslah Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) dan memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi. Pengambilan subjek menggunakan *purposive sampling* dimana mahasiswa dengan karakteristik diatas, diminta untuk berpartisipasi dengan mengisi skala MBI-SS. Selanjutnya subjek dengan skor *academic burnout* tinggi berdasarkan norma kelompok dimintai kesediaannya untuk berpartisipasi sebagai subjek penelitian. Penelitian eksperimen ini akan melibatkan 6 subjek dengan rentang usia 20 hingga 21 tahun.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu *art therapy* sebagai variabel bebas atau *Independent Variable* (X) dan *academic burnout* sebagai variabel terikat *Dependent Variable* (Y). *Art therapy* sebagai variabel X merupakan perlakuan yang diberikan kepada mahasiswa untuk mengurangi *academic burnout* yang dialaminya. Bentuk *art therapy* yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggambar. Perlakuan ini terdiri dari tiga sesi dimana setiap sesi bertujuan untuk mengekspresikan pemikiran dan perasaan subjek untuk mengurangi *academic burnout*. Setiap sesi memiliki tema khusus yaitu: *how I am in university & how I manage my problem, meaningfull and challenging subject interaction*, dan *meaningfull Mandala*. Sedangkan *academic burnout* sebagai variabel Y merupakan keadaan dimana mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan emosi dalam kegiatan belajar, sinisme pada pentingnya belajar serta perasaan kurang kompeten sebagai seorang pelajar (Zhang, Klassen & Wang, 2013; Aro & Kuntu, 2010).

Data penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran menggunakan instrumen berupa skala *Maslah Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang disusun oleh Schaufeli et al, (2002) dengan penyempurnaan berdasarkan penelitian Bresó Salanova & Schaufeli (2007) dengan 21 item yang terdiri dari 3 dimensi yaitu *Exhaustion* atau kelelahan, *Cynism* atau sinisme dan penurunan *efficacy*. Subjek dinyatakan memiliki *academic burnout* tinggi jika ia mendapatkan nilai yang tinggi dari pengukuran skala tersebut. Skor skala *academic burnout* dilihat berdasar norma kelompok menggunakan skor T. Skor dikatakan tinggi jika $X \geq 52.21$.

Alat ukur ini berbahasa Inggris dalam versi asli milik Schaufeli et al, (2002) maupun penelitian lanjutan mengenai dimensi ketiga milik Bresó, Salanova & Schaufeli (2007) oleh karena itu peneliti melakukan adaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan menambahkan *inefficacy* milik Bresó dan kawan-kawannya sebagai item favorabel. Berikut validitas kontruk alat ukur ini:

Tabel 3.2. Angka Validitas & Reabilitas

Versi Alat Ukur	Jumlah Item Valid	Sampel	Indeks Reabilitas Cronbach α			
			EXH	CYN	PA	
					EF	INEF
	21	Spanyol	0.74	0.79	0.76	-

(Schaufeli et al, 2002)		Portugal	0.79	0.82	0.69	-
		Belanda	0.80	0.86	0.67	-
Breso et al, (2007)	21	Spanyol	0.78	0.80	0.70	0.62
		German	0.68	0.85	0.73	0.65
Peneliti	21	Indonesia	0.77	0.69	0.78	-

Keterangan:

EXH: Exhaustion (kelelahan fisik dan emosi); CYN: Cynism (sinismen); PA: Personal accomplishment (prestasi personal); EF: Efficacy; INEF: Inefficacy.

Modul *art therapy* yang dibuat oleh peneliti juga dilakukan uji coba kepada satu subjek. Dari uji coba yang dilakukan pada subjek didapatkan hasil yang baik dimana subjek dapat memahami instruksi-instruksi yang ada di dalam modul tersebut. Akan tetapi untuk menambah pemahaman subjek dilakukan beberapa perubahan untuk menyempurnakan modul agar subjek lebih memahami konten dalam modul seperti instruksi-instruksi kegiatan yang perlu dilakukan.

Prosedur dan Data Penelitian

Penelitian ini terdiri dari tiga prosedur. Pertama adalah persiapan. Pada tahap ini peneliti melakukan pendalaman materi, membuat desain penelitian dan menyiapkan instrumen dan modul penelitian. Instrumen penelitian tersebut kemudian di adaptasi kedalam bahasa Indonesia dan selanjutnya dilakukan tryout kepada 58 mahasiswa fakultas Psikologi UMM dan uji kelayakan modul kepada 1 mahasiswa fakultas Psikologi UMM. Selanjutnya peneliti melakukan survei awal dengan menyebar skala yang telah di *tryoutkan* tersebut guna memperoleh skor *sreening*. Setelah memperoleh skor *screening* peneliti memilih calon subjek dengan skor *academic burnout* tinggi berdasarkan norma kelompok (menggunakan skor t) dan menghubungi calon subjek untuk meminta kesediaannya mengikuti 3 sesi penelitian. Responden yang bersedia kemudian diminta untuk menandatangani *informed consent* untuk mengikuti rangkaian prosedur penelitian.

Setiap subjek kemudian diberikan perlakuan sebanyak 3 sesi dimana masing-masing sesi dilakukan selama kurang lebih 2 jam. Pada sesi pertama subjek diminta menggambar untuk menggambarkan pikiran, perasaan dan bagaimana ia memandang dirinya dalam menjalankan perkuliahan serta menggambarkan bagaimana cara mereka mengatur dan menyelesaikan permasalahannya. Pada sesi kedua subjek diminta untuk menggambarkan interaksi yang berarti dan interaksi yang menantang bagi dirinya selama menempuh studi. Terakhir pada sesi ketiga subjek diminta untuk mengidentifikasi kekuatan dan menggambarkan langkah yang akan ia tempuh untuk menanggulangi permasalahan yang ia hadapi dalam kegiatan akademiknya. Setelah pemberian perlakuan selesai subjek di berikan *posttest*. Terakhir setelah penelitian selesai dilakukan peneliti akan menganalisis dan mengambil kesimpulan penelitian berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan.

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil – hasil yang akan dipaparkan dalam uraian dibawah ini. Pertama akan dipaparkan karakteristik subjek yang berkontribusi sebagai subjek dalam penelitian ini.

Tabel 4.1.a Karakteristik Subjek

Subjek	L/P	Usia	Fakultas	Smt	SKS tllh di tempuh	SKS saat ini	Org	Keg. Lain
S1	P	21	Psikologi	6	113	15	PC; HMI	-
S2	P	21	Psikologi	6	113	15	PC	Ast. Lab
S3	P	21	Psikologi	6	113	15	JB; SB	Mengajar, Wirausaha
S4	P	21	Psikologi	6	113	15	-	Game
S5	P	21	Psikologi	6	113	15	PSM	Magang
S6	P	20	Psikologi	6	113	15	-	-

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 6 subjek dalam kelompok eksperimen adalah mahasiswi dengan rentang usia 20-21 tahun. Keenam subjek merupakan mahasiswa psikologi semester 6 dimana 5 diantaranya merupakan mahasiswa yang aktif dengan berbagai kegiatan. Berikut akan dipaparkan skor *pretest-posttest* keenam subjek.

Tabel 4.2.a Deskriptif Hasil Pre-test dan Post-test Keenam Subjek

Nama	Pre eksperimen	Post eksperimen	Penurunan Skor
S1	52.76399	36.03001	16.73399
S2	52.76399	39.49221	13.27178
S3	56.2262	42.37738	13.84882
S4	70.65205	44.68552	25.96653
S5	55.07213	44.68552	10.38661
S6	60.84247	44.68552	16.15695
Rata-rata	58.05347	41.99269	16.06078

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa keenam subjek mengalami penurunan skor *academic burnout* rata-rata sebesar 16.06 poin. Penurunan terbesar terjadi pada subjek 4 dengan 25.96 dan penurunan terendah terjadi pada subjek 5 dengan penurunan sebesar 10.38 poin. Selanjutnya untuk mengetahui signifikansi perubahan skor akan dipaparkan hasil uji Wilcoxon pada *pretest-posttest* keenam subjek.

Tabel 4.3.a Deskriptif Uji Wilcoxon Data Pretest dan Posttest Keenam Subjek

Kelompok	N	Rata-rata Skor MBI-SS		Z	P
		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>		
Eksperimen	6	58.05347	41.99269	-2.201	0.028

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada Tabel 4.5.a diketahui bahwa hasil nilai p pada kelompok kontrol < 0.05 ($p=0.028$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada skor *academic burnout* keenam subjek pada kondisi *pre-test* dan *post-test*.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *art therapy* dalam mengurangi *academic burnout*. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami penurunan skor *academic burnout* yang signifikan.

Art therapy berpotensi untuk merubah dan menyembuhkan gangguan psikologis secara perlahan. Hal ini terjadi karena melalui *art therapy*, subjek dapat menggambarkan stresor yang ia alami. Kemudian memprosesnya dengan simbolisasi dan membuat makna dari pengalaman stresnya serta memunculkan pola pemikiran baru yang berhubungan dengan resiliensi dan kekuatan untuk membangun pandangan baru dan berintegrasi pada pengalaman stres pada persepsi diri yang sehat. Melalui *art therapy* ini, subjek tidak hanya dapat mengekspresikan dirinya namun juga dapat melihat permasalahan yang ia alami (Kane, 2013). Seperti pada beberapa subjek yang

menyadari bahwa mereka memiliki masalah dengan interaksi mereka kepada teman, dosen serta dukungan keluarga dalam menjalankan proses perkuliahan.

Art therapy merupakan salah satu terapi yang dianggap mampu menurunkan *academic burnout*. *Art therapy* berfokus pada penglihatan visual dan informasi somatosensori bagaimana gambar dan ekspresi mereka merefleksikan pengalaman emosi serta bagaimana pengalaman emosi berdampak pada pikiran dan perilaku. *Art therapy* merupakan sebuah kegiatan yang dapat mengaktifkan fungsi otak dalam bagian emosi, formasi memori dan proses informasi motorik, visual dan somatosensori. Dengan begitu hal-hal yang menjadi masalah secara tidak sadar dapat diekspresikan melalui karya yang dibuat dalam sebuah media seni (Lusebrink, 2004).

Pengaktifan fungsi otak mulai terjadi ketika subjek diminta untuk melakukan pemanasan dan menguat pada sub sesi *mindfulness* dan sesi inti yaitu menggambarkan dengan tema tertentu disetiap sesi. Aktifitas atau tugas yang diberikan pada setiap sub sesi akan mendorong subjek untuk berimajinasi atau memikirkan hal-hal yang menggambarkan keadaan subjek serta hal-hal yang melatarbelakangi terjadinya *academic burnout* yang mereka alami. Kegiatan ini memberikan pengalaman sensoris dengan alat-alat dan media terapi. Pengalaman ini berguna untuk mengekspresikan energi pada media seni. Pengalaman kinestetik ini disajikan sebagai agen rekonstitutif yang dapat menstimulus memori (Lusebrink, Martinsone & Dzilna-silova, 2013; Lusebrink, 2004). Pengaktifan fungsi otak ini digambarkan dengan penggambaran keadaan diri subjek melalui stimulus menggunting, melipat, menempel, dan menggambar dengan tema-tema yang telah ditentukan seperti menggambarkan ekspresi saat ini, mengungkapkan setengah hati ataupun menggambar apa yang didengar dan diperhatikan.

Setelah subjek mendapatkan pengalaman sensoris ini ia akan mendapat pengalaman persepsi pada saat berinteraksi secara visual dengan media seni. Proses ini akan mengelaborasi bentuk perseptual pemikiran input eksternal dan internal seperti pemilihan warna dan aspek emosi (Lusebrink, Martinsone & Dzilna-silova, 2013; Lusebrink, 2004). Salah satu subjek memilih warna merah untuk menggambarkan semangat melakukan perubahan. Komponen afeksi ETC setuju bahwa ekspresi, komunikasi dari emosi pada media seni berdampak pada emosi pemrosesan informasi. Seperti yang terjadi pada salah satu subjek dimana ia hampir menangis ketika menceritakan gambar yang ia buat saat memeluk ayah dan ibunya pada tahap *mindfulness*.

Terkhir subjek akan mendapat pengalaman kognitif dan proses simbolik yang menjadi bagian aktifitas pada kortek frontal yang meliputi memori, penyelesaian masalah dan langkah antisipasi dengan gambar, konsep dan verbalisasi yang sesuai (Lusebrink, Martinsone & Dzilna-silova, 2013; Lusebrink, 2004). Hal ini seperti pada akhir setiap kegiatan dimana subjek diminta untuk menceritakan apa yang ia gambarkan. Selain itu pada kegiatan terakhir para subjek juga diminta untuk menentukan apa yang akan mereka lakukan untuk menanggulangi permasalahan mereka. Seperti yang terjadi pada salah satu subjek dimana ia menyadari bahwa selama tiga sesi ia selalu menceritakan

keluarganya sebagai pihak yang membebaninya dan kemudian ia menyadari kenapa hal ini terjadi seperti kesibukan masing-masing anggota keluarga atau memori depresi saat ia masih kecil. Dengan memahami penyebab terjadinya permasalahan yang muncul hal tersebut akan mendorong subjek untuk mencari alternatif penyelesaian masalah atau berdamai dengan permasalahan tersebut.

Kenyaman subjek dalam membuat karya dengan mengikuti arahan peneliti serta fokus dalam proses pembuatan karya di setiap sesi akan mendorong adanya pertumbuhan, instropeksi diri, *insight* dan penyelesaian masalah (Buchalter, 2009). Tempat penelitian yang asri dan sejuk ataupun sebuah ruangan yang di *setting* khusus telah membantu subjek memperoleh kenyamanan dalam membuat sebuah karya. Sehingga berdampak pada pemahaman mereka mengenai permasalahan yang mereka alami dan membuat mereka bisa mencari alternatif bagi permasalahan tersebut.

Dalam ketiga sesi partisipan telah menggambarkan berbagai tema. Dalam proses menggambar subjek bebas untuk menentukan alat apa yang akan ia gunakan seperti spidol, krayon atau cat air. Hal ini bertujuan untuk membuat partisipan terbiasa mengambil keputusan dan membiasakannya dalam kehidupan sehari-hari (Buchalter, 2009). Seperti apa yang akan subjek lakukan untuk menyelesaikan permasalahannya sebagai contoh subjek yang memiliki permasalahan dengan dirinya akan mulai membiasakan diri untuk mengambil keputusan memberanikan bersikap tegas dan berkomitmen dengan dirinya sendiri. Begitu pula subjek yang sering kebingungan dalam membuat keputusan akan mulai belajar menentukan keputusan dalam kehidupannya.

Selain melalui ETC pengaruh *art therapy* terhadap masalah *academic burnout* juga dapat dijelaskan melalui *focusing oriented art therapy* (Rappaport, 2008). Hal ini berfokus pada pikiran dan tubuh untuk membawa sikap ramah dan bersahabat terhadap perasaan, situasi dan pengalaman seseorang, serta mengambil sedikit waktu untuk mendengar pesan dan maknanya. Melalui *focusing oriented art therapy* subjek dapat menyeimbangkan akses perasaan batin dengan mengungkapkan hikmahnya. Sehingga para subjek tidak hanya dapat memahami keadaan dirinya namun juga dapat memahami makna dan hikmah dari apa yang ia alami.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *art therapy* ini dengan cara membantu subjek untuk menemukan makna metafora dari gambar yang ia buat dari pada melakukan penafsiran (Potash, et al., 2015), dimana mereka diminta untuk menceritakan hasil gambarnya. Dengan menemukan makna subjek akan lebih sadar mengenai apa yang ia alami dan sumber masalah dari *academic burnout*. Hal ini juga akan membantu subjek untuk menentukan penyelesaian masalah (Buchalter, 2009).

Disisi lain *art therapy* ini juga membantu subjek untuk meningkatkan *self esteem* dalam dirinya (American Art Therapy Association, 2013). Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan pada beberapa subjek yang pada sesi 1 dan 2 masih sering menanyakan apakah boleh menggunakan spidol atau krayon, dan masih menanyakan apakah boleh menggambar sesuatu hal dengan cara khusus, pada sesi ketiga mereka telah mantap menggunakan peralatan yang ada dan menggambar sebagaimana keinginan mereka

sesuai arahan yang telah diberikan. Selain meningkatkan *self esteem*, *art therapy* juga membantu subjek untuk meningkatkan *self awareness* dan *self efficacy* (Potash et al., 2012). Dimana para subjek menyadari sumber-sumber permasalahannya karena setiap subjek memiliki sumber permasalahan atau stresor yang berbeda-beda dan mereka mulai mencari cara untuk menyelesaikan permasalahan tersebut dengan berbagai cara yang di gambarkan pada sesi ketiga.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *art therapy* dapat menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa tahun ketiga fakultas Psikologi UMM dengan perbedaan yang signifikan yang ditunjukkan dengan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan skor $p=0.028$. Implikasi dari penelitian ini ditujukan kepada setiap mahasiswa untuk lebih memahami diri sendiri dan menikmati proses belajar di kampus agar kegiatan belajar menjadi menyenangkan dan ketika ada masalah ada baiknya untuk meminta bantuan kepada pihak profesional (konselor/psikolog) agar masalah yang dihadapi bias segera diatasi. Untuk para dosen dan pengajar bisa lebih memperhatikan tampilan bahan ajarnya dan membuat suasana kelas senyaman dan menyenangkan mungkin untuk mengoptimalkan kegiatan belajar mengajar seperti pembuatan tema pada setiap bab khusus dengan kegiatan seni (menggambar, menyanyi, mengeksplor lingkungan, atau drama), atau hal-hal yang memberikan kesempatan mahasiswa mengekspresikan diri.

REFERENSI

- Akila, L. K., & Nandagopal, C. (2015). An Introduction to Art Therapy and Creativity in Organisations. *Proceedings of the International Symposium on Emerging Trends in Social Science Research* (pp.1-9).
- American Art Therapy Association. (2013). What is Art Therapy? *American Art Therapy Association*, 1-2. Diakses pada 3 Maret 2017 dari <http://www.arttherapy.org>.
- American Thoracic Society. (2016). What is Bournout Syndrome (BOS). *American Thoracic Society*, 194, 1-2.
- Arlinkasari, F; Sari, Z. A; & Nur W.R. (2016). Perlukah Mahasiswa Terikat pada Perkuliahan? *Temu Ilmiah HIMSI 2016*.

- Armour, R. A., Caffarella, R. S., Fuhrmann, B. S., & Wergin, J. F. (1987). Academic Burnout: Faculty Responsibility and Institutional Climate. *New Direction for Teaching*, 29, 3–11.
- Aro, K. S. & Kunttu, K. 2010. Study Burnout and Engagement in Higer Education. *Unterrichtswisssenschaft*, 38, 318-333.
- Breso, E., Salanova, M., & Schaufeli, W. B. (2007). In search of the “Third Dimension” of Burnout: Efficacy or Inefficacy? *Applied Psychology*, 56, 460–478.
- Breso, B., Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2010). Can a Self Efficacy-Based Intervention Decrease Burnout, Increase Engagement, and Enhance Performance? A Quasi-Experimental Study. *Springerlink*, 339-355. Diakses pada 1 Februari 2017 dari <https://doi.org/10.1007/s10734-010-9334-6>.
- Bryan, K. W., & Li, H. (2010). Understanding Issues Related to Today ’ s College Students: Dealing with Burnout [brochure and video] Understanding Issues Related to Today ’ s College Student Dealing with Burnout, (Cns 577). *TopSCHOLAR The Research & Creative Activity Database of WKU*. Diakses pada 8 Februari 2017 dari http://digitalcommons.wku.edu/cns_apps/6/.
- Budiman, A. (2005). *Kebebasan, Negara, Pembangunan: Kumpulan Tulisan*. Diakses pada 24 Januari 2017 dari www.googlebook.com.
- Buchalter, S. I. (2009). *Art Therapy Techniques and Applications*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publisher.
- Case, C. (2006). *The Handbook of Art Therapy* (pp: 1-16). New York: Routledge.
- Celik, G. T., & Oral, E. L. (2013). Burnout Levels and Personality Traits—The Case of Turkish Architectural Students. *Creative Education*, 4, 124–131.
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., & Lee, S. M. (2015). Role of Motivation in the Relation between Perfectionism and Academic Burnout in Korean Students. *Personality and Individual Differences*, 82, 221–226.
- Coqueiro, N. F., Ronaldo, F., Vieira, R., & Costa, M. M. (2010). Art therapy as a Therapeutic Tool in Mental Health. *Acta Paulista de Enfermagem*, 23, 859–862.
- DePaepe, J., French, R., & Lavay, B. (1985). Burnout Symptoms Experienced Among Special Physical Educators: A Descriptive Longitudinal Study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2, 189–196.

- Duru, E., Duru, S. & Balkis, M. 2014. Analysis of Relationships Among Burnout, Academic Achievement, and Self Regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice* 1274-1284.
- Edwards, D. (2004). *Art Therapy Creative Therapies in Practice*. London: Sage Publication.
- Eisenberg, D. S., Goldrick-Rab, Lipson S. K., & Broton K. (2016). *Wisconsin Hope Lab: Too Distressed to Learn? Mental Health Among Community College Students*. Madison: Wisconsin Hope Lab.
- Faculty of Economics and Business. (2012). *Tahun 2012 Jumlah Mahasiswa S1 FEB UB yang di Drop Out Sebanyak 70 orang*. Diakses pada 21 Januari 2017 dari <http://feb.ub.ac.id/id/tahun-2012-jumlah-mahasiswa-s1-feb-ub-yang-di-drop-sebanyak-70-orang.html>.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Friedman, G. (2014). *Student Stress, Burnout and Engagement*. Thesis Master, Faculty of Humanities, University of the Witwatersrand, Johannesburg.
- Grohol, J. M. tt. *10 Reasons You Can't Say How You Feel*. Diakses pada 14 Januari 2017 dari psychcentral.com.
- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. R. E. (2017). Don't be so Hard on Yourself! Changes in Self-Compassion during the First Year of University are Associated with Changes in Well-Being. *Personality and Individual Differences* 107, 43–48.
- Hartz, L. & Thick L. (2005). Art Therapy Strategies to Raise Self Esteem in Female Juvenile Offenders: A Comparison of Art Psychotherapy and Art as Therapy Approaches. *Journal of American Art Therapy Association* 22, 70-80.
- Heenan, D. (2006). Art as Therapy: An Effective Way of Promoting Positive Mental Health? *Disability & Society*, 21, 179-191.
- Hu, Q. & Schaufeli, W. B. (2009). The Factorial Validity of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey in China. *Psychological Report*, 150, 394-408.
- Italia, S., Favara-Scacco, C., Di Cataldo, A., & Russo, G. (2008). Evaluation and Art Therapy Treatment of the Burnout Syndrome in Oncology Units. *Psycho-Oncology*, 17, 676–680.
- Kane, K. C. (2013). *Art Therapy and Neuroplasticity: How Creativity Can Heal Trauma*. Thesis magister, Thesis Magister, Adlerian Counseling and Art Therapy, Adler Graduate School, USA.

- Kelly, S., Davies, L., Harrop, D., Mcclimens, A., Peplow, D., Pollard, N., Pollard, N. (2015). *Cultural Value Reviewing art therapy research: A Constructive Critique*. UK: Sheffield Hallam University.
- Kemenristekdikti. (2014). Grafik jumlah mahasiswa aktif berdasarkan kelompok bidang. Diakses pada 14 Februari 2017 dari www.kemenristekdikti.go.id.
- Kemenristekdikti. (2016). Kemenristekdikti Sosialisasikan Permen Nomor 44 Tahun 2015 tentang SN DIKTI. Diakses pada 20 Februari 2017 dari www.belmawa.ristekdikti.go.id.
- Lin, S-H & Huang, Y C. (2014). Life Stress and Academic Burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15, 77-90.
- Lusebrink, V. B. 2004. Art Therapy and the Brain: An Attempt to Understand the Underlying Processes of Art Expression in Therapy. *Journal of American Art Therapy Association*, 21, 125-135.
- Lusebrink, V. B., Martinsone, K. & Dzilna-Silova I. 2013. The Expressive Therapies Cntinum (ETC): Interdisciplinary Bases of the ETC. *International Journal of Art*, 18,75-85.
- Malchiodi, C A. (2005). *Expressive Therapies History, Theory and Practice*. London: Guilford Publication.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. 1997. *The Truth About Burnout How Organization Cause Personal Stress and What to Do About It*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397-422.
- Muna, N. R. (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning. *Holistik* 14, 57-78.
- Natural Medicines. (2015). Art Therapy. *Therapeutic Research Center*, 1. Diakses pada 21 Januari 2017 dari <https://naturalmedicines-therapeuticresearch-com.nunm.idm.oclc.org/>.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Noushad, P.P. (2008). From Teacher Burnout to Student Burnout. *Online Submission*. Diakses pada 27 Februari 2017 dari <http://search.ebscohost.com/>.
- Orbach N. (2003). *On Materials In Art & Art Therapy*. Diakses pada 12 April 2017 dari [ww.nonaorbach.com](http://www.nonaorbach.com).

- Potash, J. S., Faye C., Andy H. Y. H., Xiao, L. W., & Carol C. (2015). A Model for Art Therapy-Based Supervision for End of Life Care Workers in Hongkong. *Death Studies*, 39, 44-51.
- Rappaport, L. (2008). Focusing Art Therapy. *The Folio*, 139-155.
- Rappaport, L. 2008. Focusing Art Therapy: Working with Trauma. *Person Center and Experiential Psychotherapies*, 9, 128-142.
- Ray, W.J. & Richard. (1985). Methods Toward a Science of Behavior and Experience [Second edition]. Wadsworth Publishing Company: California.
- Salanova, M., Wilmar, S., Isabel, M. & Edgar B. (2009). How Obstacles and Facilitators Predict Academic Performance: The Mediating Role of Study Burnout and Engagement. *Anxiety, Stress & Coping* 1-18.
- Schaufeli, W. B., Martinez I. M.; Pinto A. M.; Salanova M. & Bakker A. B. 2002. Burnout and Engagement in University Students A Cross- National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 33 464-481.
- Shaufeli, W. B., Leiter, M. P. & Maslach, C. 2009. Burnout: 35 Years of Research and Practice. 2008. *Career Development International*, 14, 204-220.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. (2005). Psikologi Eksperimen. Jakarta:PT Indeks.
- Slayton, S. C., D'Archer & Kaplan, F. 2010. Outcome Studies on the Efficacy of Art therapy: A Review of Findings. *Art therapy: Journal of the American Art therapy Association*, 27, 108-118.
- Sugiyarto. (2009). Peningkatan Kualitas Pembelajaran dalam bidang Ekologi di Perguruan Tinggi melalui Penerapan Praktikum Mandiri. *Seminar Lokakarya Nasional Pendidikan Biologi PKJP UNS*.
- The British Association of Art Therapists. (2017). What is Art Therapy? Diakses pada 4 Juli 2017 dari www.baat.org.
- Toppinen-Tanner, S., et al. (2011). Process of burnout: structure, antecedents, and consequences. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* 34.
- Ugwu, F. O., Onyishi, I. E., & Tyoyima, W. A. (2013). Exploring the Relationships Between Academic Burnout, Self- Efficacy and Academic Engagement Among Nigerian College Students. *The African Symposium : An Online Journal of the African Educational Research Network*, 13, 37-45.
- Yang, H-J. (2004). Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Program in Taiwan's Technical-Vocational College. *International Journal of Educational Development*, 24, 283-301.

Zhang, X; Klassen R. M.; & Wang Y. (2013). Academic *Burnout* and Motivation of Chinese Secondary Students. *International Journal of Social and Humanity*, 3, 134-138.

Lampiran

Lampiran 1.1 Modul Art Therapy

MODUL ART THERAPY

Modul Eksperimen

Art Therapy

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan orang yang belajar diperguruan tinggi guna menyiapkan suatu keahlian tertentu (Budiman, 2005). Dalam memenuhi kewajibannya, mahasiswa harus melakukan berbagai hal seperti menghadiri kelas, mengumpulkan tugas dengan *deadline* tertentu oleh karena itu, mahasiswa merupakan salah satu pekerjaan atau kegiatan yang rentan terhadap *burnout* (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002; Lin & Huang, 2013). *Burnout* yang terjadi pada mahasiswa ini biasa disebut dengan *academic burnout*. *Academic burnout* terjadi karena berbagai faktor yaitu banyaknya tugas mata kuliah, pengaruh dari luar, kurangnya motivasi personal, kesehatan fisik dan mental serta sikap instruktur atau dosen (K. Bryan & H. Li, 2010). Selain itu rendahnya *self efficacy* dalam diri (Ugwu, Onyishi & Tyoyima, 2013), kepribadian neurotik (Celik & Oral, 2013), dan orientasi terhadap kesempurnaan (Chang, Lee, Byeon, & Lee, 2015) juga berpengaruh terhadap pengalaman *burnout* yang dialami mahasiswa.

Academic burnout memiliki berbagai dampak dalam kehidupan mahasiswa diantaranya penurunan prestasi akademik (Yang, 2004), pasif, mengikuti pola kegiatan belajar mengajar sebagai formalitas, serta kurang mampu mengaplikasikan materi perkuliahan (Sugiarto, 2009). Berbagai hal ini nantinya akan mempengaruhi kesuksesan akademik dan kehidupan mahasiswa.

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* membutuhkan sebuah intervensi untuk mengembalikan kondisinya menjadi prima kembali. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah dengan memberikan wadah bagi mereka untuk mencurahkan perasaan dan pemikiran mereka melalui *art therapy*. *Art therapy* merupakan sebuah perawatan kesehatan mental profesional yang difasilitasi oleh art therapist dengan menggunakan media dan proses kreatif yang menghasilkan karya seni sebagai gambaran eksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, mengembangkan *self awareness*, mengatur perilaku dan adiksi, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan realita, mengurangi kecemasan dan meningkatkan *self esteem* (American Art Therapy Association, 2013) walaupun demikian saat ini *art therapy* tidak hanya dilakukan oleh terapis namun juga dilakukan oleh konselor, psikolog, psikiater, pekerja sosial dan juga dokter (Malciodi, 2003). Melalui *art therapy* mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan dan pemikirannya dalam berbagai media yang dalam penelitian ini melalui gambar. Hal ini ditujukan membantu mereka berekspresi secara autentik serta mengomunikasikan hal tersebut kepada orang lain akan berbagai hal yang melatarbelakangi *academic burnout* yang dialaminya baik hal-hal yang bersifat personal, organisasional maupun hal spesifik akan studinya dengan media gambar.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Art therapy* terhadap mahasiswa yang mengalami *academic burnout*.

C. Jenis desain intervensi

Penelitian eksperimen ini menggunakan konsep intervensi individu dengan desain *pretest-posttest control group* yaitu penelitian yang menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok (Nazir, 2014; Seniati, Yulianto & Setiadi, 2005). Intervensi dengan menggunakan *art therapy* dilakukan dengan mengungkapkan perasaan dan pemikiran melalui karya gambar dua dimensi. Dalam hal ini partisipan akan diarahkan untuk mengekspresikan pemikiran dan perasaan kelelahan dan kejenuhan mengenai permasalahan-permasalahan yang mereka alami selama menjalankan studinya.

D. Sasaran Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa tahun ketiga dan keempat yang mengalami *academic burnout* tinggi yang ditunjukkan melalui pengukuran tingkat *burnout* dengan Maslah Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS).

E. Pihak yang terlibat dalam Intervensi

Pihak yang terlibat dalam setiap sesi meliputi:

1. Terapis,
2. Observer, dan
3. Dokumentator.

F. Manfaat

Adapun manfaat dari penelitian ini meliputi:

1. Manfaat Teoritis
Manfaat teoritis didapatkan melalui hasil penelitian yang berguna dalam pengembangan keilmuan psikologis terutama metode intervensi melalui *art therapy* untuk menyelesaikan masalah *academic burnout*.
2. Manfaat Praktis
Manfaat praktis penelitian ini ialah dengan diaplikasikannya dalam penanganan *academic burnout* dengan menggunakan *art therapy* dalam praktik akademik sebagai upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa.

G. Detil Kegiatan

*Lampiran G.1

H. Deskripsi pelaksanaan

Terdapat tiga tahap dalam penelitian eksperimen ini yaitu:

1. Pra pelaksanaan eksperimen
 - a. *Screening* partisipan
 - Tujuan
Menentukan partisipan penelitian serta pemberian pretest.

- Waktu
Satu minggu
- Peserta
Mahasiswa aktif fakultas Psikologi tahun ketiga dan keempat.
- Alat dan bahan
Skala MBI-SS
- Prosedur kegiatan
 - ✓ Persiapan skala MBI-SS.
 - ✓ Penyebaran skala.
 - ✓ Pengukuran hasil skala & klasifikasi skor *burnout* yang diperoleh.
 - ✓ Menghubungi calon partisipan yang memiliki skor *burnout* sedang hingga tinggi dan meminta kesediaannya untuk menjadi partisipan.

b. Pembagian kelompok

- Tujuan
Menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan *random assignment*.
- Alat bahan
 - ✓ Kertas undian
 - ✓ Alat tulis
- Prosedur kegiatan
 - ✓ Mempersiapkan data partisipan yang memiliki skor *burnout* sedang hingga tinggi dan telah bersedia menjadi partisipan penelitian.
 - ✓ Memberikan nomor urut pada nama-nama partisipan yang telah bersedia berpartisipasi.
 - ✓ Catat hasil pengundian.

c. Kontrak penelitian

- Tujuan
Meminta kesediaan partisipan untuk mengikuti proses penelitian hingga selesai.
- Waktu
15 menit
- Tempat
Tempat yang telah disepakati bersama.
- Peserta
Mahasiswa yang memiliki skor *burnout* sedang hingga tinggi yang telah bersedia menjadi partisipan.
- Alat bahan
Informed consent *lampiran H.1
- Prosedur kegiatan

- ✓ Membuat janji pertemuan.
- ✓ Menyiapkan *informed consent*.
- ✓ Menjelaskan kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan.
- ✓ Menyerahkan *informed consent* untuk di pahami & ditandatangani jika bersedia.

2. Pelaksanaan Eksperimen

Deskripsi kegiatan persesi

a. Sesi 1

- Topik
Who am I in University and How I Manage My Problem

- Tujuan kegiatan

Pada sesi pemanasan peserta diharapkan dapat:

Tujuan Sesi:

- 1) Merasa nyaman dan rileks dalam membuat karya.
- 2) Lebih familiar dalam membuat karya dan mengekspresikan perasaan dan pemikirannya.
- 3) Mendapatkan *self esteem* dalam melakukan kegiatan utama.
- 4) Meningkatkan minatnya dalam membuat karya.

Tujuan Khusus

- 1) Mengerti suasana hatinya dan dapat memahami bagaimana suasana hati tersebut berdampak pada perilakunya.

Pada sesi *mindfulness* peserta diharapkan dapat:

Tujuan Sesi:

- 1) Memiliki kesempatan kepada partisipan untuk memiliki pengalaman sepenuhnya dalam kegiatan terapi.
- 2) Mendapatkan kedamaian, ketenangan dan cara menyelesaikan permasalahan, pikiran, kecemasan, stres dan membantu partisipan menyadari apa yang mereka miliki.

Tujuan Khusus:

- 1) Memusatkan perhatian secara penuh pada kegiatan terapi dan membiarkan pikiran yang masuk pergi secara perlahan.

Pada sesi menggambar peserta diharapkan dapat:

Tujuan Sesi:

- 1) Mengekspresikan pikiran alam bawah sadarnya sebaik pikiran sadarnya.

Tujuan Khusus:

- 1) Mengenali dan memahami siapa dan bagaimana dirinya selama menempuh pendidikan.

- 2) Memahami tujuan utamanya dalam menempuh pendidikan.
 - 3) Memahami kekurangan dan kelebihan dirinya dalam menempuh pendidikan sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan dirinya untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang ia hadapi.
 - 4) Memahami bagaimana cara ia menyelesaikan permasalahannya selama ini dan menemukan cara-cara lain yang lebih efektif untuk menyelesaikan permasalahannya.
- Waktu
2 jam
 - Tata ruang
 - a. Ruang minimal memiliki luas 3 x 3 m dengan ventilasi dan pencahayaan yang baik.
 - b. Terdapat 1 meja pendek dengan ukuran kurang lebih 100 x 60 cm.
 - Alat dan bahan
 - Aturan kegiatan **lampiran H.2*
 - Pemanasan
 - ✓ Gunting
 - ✓ Majalah bekas
 - ✓ Lem
 - ✓ Kertas origami
 - ✓ Kertas gambar
 - *Mindfulness*
 - ✓ Kertas gambar
 - ✓ Krayon
 - ✓ Spidol
 - *Who am I in University and How I Manage My Problem*
 - ✓ Krayon
 - ✓ Cat air
 - ✓ Palet
 - ✓ Kuas
 - ✓ Gelas air
 - ✓ Kain lap
 - ✓ Kertas Gambar
 - Prosedur kegiatan
 - ✓ Persiapan alat dan bahan serta tempat kegiatan.
 - ✓ Peneliti membuka kegiatan, memperkenalkan pihak-pihak yang terlibat dan menjelaskan peraturan selama kegiatan.
 - ✓ Melakukan pemanasan dengan “pemanasan suasana hati.”
Fase mengalami:
 - a) Partisipan diberi kertas gambar, kertas origami, majalah, gunting dan lem. Terapis dalam kegiatan ini meminta partisipan menggambarkan suasana hatinya pada saat ini dengan memilih dan menggunting gambar yang sesuai

dengan suasana hatinya, kemudian menempelkannya pada kertas origami.

Fase publikasi, memproses, generalisasi dan aplikasi:

- a) Setelah kegiatan pemanasan berakhir, terapis dan partisipan fokus berdiskusi mengenai alasan partisipan memilih gambar yang mereka pilih dan eksplorasi suasana hati mereka saat ini. Terapis meminta partisipan merefleksikan bagaimana suatu suasana hati tertentu berdampak pada sikap dan perilakunya.
- ✓ Melakukan *meaningfulness* dengan *meaningfulness exercise*.

Fase mengalami:

- a) Pertama – tama terapis meminta partisipan untuk memejamkan mata dan mendengarkan suara-suara yang ada di sekitarnya mungkin suara burung, angin atau musik. Terapis meminta partisipan untuk fokus terhadap suara tersebut dan memintanya membiarkan pikiran lain pergi. Setelah hal tersebut berlangsung beberapa menit, minta partisipan untuk membuka mata.
- b) Partisipan diberi kertas gambar, krayon, dan spidol. Kemudian terapis meminta partisipan untuk menggambarkan pengalamannya selama melakukan relaksasi tersebut.

Fase publikasi, memproses, generalisasi dan aplikasi:

- a) Setelah kegiatan *mindfulness* selesai, partisipan menunjukkan hasil karyanya kemudian terapis dan partisipan mendiskusikan pentingnya kesadaran dalam hidup. Pentingnya untuk menghentikan kegiatan sementara dan merasakan apa yang ada saat ini serta tidak hidup dalam bayangan masa lalu dan cemas mengenai masa depan.
- ✓ Menggambar dengan tema *Who am I in University & How i manage my problem*.

Fase Mengalami:

- a) Partisipan diberi kertas gambar, cat air, palet, kuas, gelas air, kain lap, dan krayon. **partisipan bebas memilih menggunakan pewarna apa dan menggunakan cara seperti apa untuk menggambar, hal ini akan membantunya melakukan pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-harinya.*
- b) Kegiatan menggambar memiliki dua tema. Tema pertama *who am i in university*: pada tema ini terapis meminta partisipan menggambarkan dirinya selama menjalankan kuliah. Tema kedua *How i manage my problem in*

university: pada tema ini peneliti meminta partisipan menggambarkan caranya menyelesaikan permasalahannya.

Fase publikasi:

- a) Setelah kegiatan menggambar selesai, partisipan dapat menunjukkan dan mempresentasikan hasil karyanya kepada terapis.

Fase memproses:

- a) Partisipan dan terapis kemudian berdiskusi mengenai presentasi dan hasil observasi terapis selama kegiatan menggambar berlangsung.

Fase generalisasi dan aplikasi:

- a) Setelah diskusi partisipan diminta untuk merefleksikan hasil diskusi pada kehidupan sehari-hari.
- ✓ Penutup, berikan kesimpulan *feedback* dari kegiatan yang telah dilakukan dan buat janji pertemuan selanjutnya

- Evaluasi

Evaluasi hasil akan dilakukan dengan evaluasi pernyataan pembelajaran * *lampiran H.3* dan kinerja akan dinilai setiap sesi dengan skala evaluasi kegiatan **lampiran H.4*

b. Sesi 2

- Topik

Meaningfull & Challenging subject interaction

- Tujuan kegiatan

Pada sesi pemanasan peserta diharapkan dapat:

Tujuan Sesi:

- 1) Merasa nyaman dan rileks dalam membuat karya.
- 2) Lebih familiar dalam membuat karya dan mengekspresikan perasaan dan pemikirannya.
- 3) Mendapatkan *self esteem* dalam melakukan kegiatan utama.
- 4) Meningkatkan minatnya dalam membuat karya.

Tujuan Khusus

- 1) Partisipan dapat memahami pentingnya hubungan, cinta dan kepedulian dalam kehidupan sehari-hari.

Pada sesi *mindfulness* peserta diharapkan dapat:

Tujuan Sesi:

- 1) Memberi kesempatan kepada partisipan untuk memiliki pengalaman sepenuhnya dalam kegiatan terapi.
- 2) Memberikan kedamaian, ketenangan dan cara menyelesaikan masalah, pikiran, kecemasan, stres dan membantu partisipan menyadari apa yang mereka miliki.

Tujuan Khusus:

- 1) Partisipan dapat menyadari dan belajar untuk menilai sebuah momen serta memahami hubungan antara momen tersebut dengan perasaan tenang dan relaks.

Pada sesi menggambar peserta diharapkan dapat:

Tujuan Sesi:

- 1) Membantu partisipan mengekspresikan pikiran alam bawah sadarnya sebaik pikiran sadarnya

Tujuan Khusus:

- 1) Mengenali dan memahami siapa dan bagaimana dirinya selama menempuh pendidikan.
- 2) Memahami tujuan utamanya dalam menempuh pendidikan.
- 3) Memahami kekurangan dan kelebihan dirinya dalam menempuh pendidikan sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan dirinya untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang ia hadapi.
- 4) Memahami bagaimana cara ia menyelesaikan permasalahannya selama ini dan menemukan cara-cara lain yang lebih efektif untuk menyelesaikan permasalahannya.

Tujuan khusus:

- 1) Partisipan dapat memahami hubungannya dengan lingkungan disekitarnya termasuk orang-orang penting dalam hidupnya.
- 2) Partisipan dapat mengungkapkan tantangan atau masalah yang ia hadapi dalam perkuliahan dan menemukan cara efektif untuk menyelesaikan hal tersebut.

- Waktu
2 jam
- Tata Ruang
 - a. Ruang minimal memiliki luas 3 x 3 m dengan ventilasi dan pencahayaan yang baik.
 - b. Terdapat 1 meja pendek dengan ukuran kurang lebih 100 x 60 cm.
- Alat dan bahan
 - Pemanasan
 - ✓ Kertas gambar
 - ✓ Krayon
 - ✓ Spidol

- *Mindfulness*
 - ✓ Kertas gambar
 - ✓ Krayon
 - ✓ Spidol
 - ✓ Bunga
- *Meaningfull & Challenging Subject Interaction*
 - ✓ Cat air
 - ✓ Palet
 - ✓ Kuas
 - ✓ Gelas air
 - ✓ Kain lap
 - ✓ Krayon
 - ✓ Kertas Gambar
- Prosedur kegiatan
 - ✓ Persiapan alat dan bahan serta tempat kegiatan.
 - ✓ Kegiatan diawali oleh pembukaan yang menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada sesi ini.
 - ✓ Melakukan pemanasan “hati.”

Fase mengalami:

 - a) Partisipan diberi kertas, kemudian terapis memintanya untuk melipat kertas tersebut menjadi 2. Selanjutnya terapis meminta partisipan untuk menggambar setengah hati di satu sisi kertas lipat tersebut dan pinta ia untuk menggambar orang yang ingin ia berikan setengah hati itu.

Fase publikasi, memproses, generalisasi dan aplikasi:

 - a) Setelah kegiatan pemanasan berakhir, terapis dan partisipan berdiskusi mengenai hubungan dan pentingnya cinta serta kepedulian dalam hidup.
 - ✓ *Meaningfulness* dengan “*flower study.*”

Fase mengalami:

 - a) Partisipan diberi sebuah bunga. Kemudian terapis akan meminta partisipan untuk memeriksa bunga, termasuk bagian-bagiannya, bentuknya, tekstur seta baunya.
 - c) Partisipan diberi kertas gambar, krayon dan spidol. Kemudian terapis meminta partisipan untuk menggambarkan bunga tersebut dan keindahannya dengan garis, bentuk dan warna.

Fase publikasi, memproses, generalisasi dan aplikasi:

 - a) Setelah kegiatan *mindfulness* selesai, partisipan menunjukkan hasil karyanya kemudian terapis dan partisipan berdiskusi mengenai apresiasi keindahan dan

meluangkan waktu untuk mengeksplor alam dan lingkungan. Dengan proses ini partisipan juga akan menyadari dan belajar untuk menilai sebuah momen dan memahami hubungan antara momen tersebut dengan perasaan tenang dan relaks. Selain itu terapis akan mengetahui gambaran suasana hati, perasaan dan keelokan bunga tersebut sebagaimana yang dirasakan oleh partisipan.

- ✓ Menggambar dengan tema *Meaningfull & Challenging subject interaction in university*.

Fase mengalami:

- a) Partisipan diberi kertas gambar, cat air, palet, kuas, gelas air, kain lap, dan krayon. **partisipan bebas memilih menggunakan pewarna apa dan menggunakan cara seperti apa untuk menggambar, hal ini akan membantunya melakukan pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-harinya.*
- b) Kegiatan memiliki dua tema. Tema pertama *meaningfull subject interaction in university*: pada tema ini terapis meminta partisipan untuk menggambarkan hubungan yang menurutnya sangat penting dalam kehidupannya selama kuliah. Tema kedua *Challenging subject interaction in university*: terapis meminta partisipan menggambarkan tantangan – tantangan yang ia hadapi serta permasalahan yang ia temukan selama kuliah.

Fase publikasi:

- a) Setelah kegiatan menggambar selesai, partisipan dapat menunjukkan dan mempresentasikan hasil karyanya kepada terapis.

Fase memproses:

- b) Partisipan dan terapis kemudian berdiskusi mengenai presentasi dan hasil observasi terapis selama kegiatan menggambar berlangsung. Terapis dapat mengungkapkan pentingnya memahami bahwa kehidupan itu terlihat sebagaimana kita memandangnya, walaupun sulit keadaannya jika kita merasa nyaman dan tidak memikirkannya sebagai hal yang berat maka hal tersebut akan terasa ringan begitupun sebaliknya.

Fase generalisasi dan aplikasi:

- b) Setelah diskusi partisipan diminta untuk merefleksikan hasil diskusi pada kehidupan kehidupan sehari-harinya.

- ✓ Penutup, berikan kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan dan buat janji pertemuan selanjutnya.

c. Sesi 3

- Topik
Mindfull mandala what will you do in university.
- Tujuan kegiatan
Pada sesi pemanasan peserta diharapkan dapat:
Tujuan Sesi:
 - 1) Merasa nyaman dan rileks dalam membuat karya.
 - 2) Lebih familiar dalam membuat karya dan mengekspresikan perasaan dan pemikirannya.
 - 3) Mendapatkan *self esteem* dalam melakukan kegiatan utama.
 - 4) Meningkatkan minatnya dalam membuat karya.

Tujuan Khusus:

- 1) Menunjukkan kesiapan untuk berubah dan menunjukkan sikap terhadap perubahan.
- 2) Dapat menemukan dan menunjukkan tipe perubahan yang akan dilakukan.
- 3) Melakukan *problem solving* dan meningkatkan *self awareness*.

Pada sesi *mindfulness* peserta diharapkan dapat:

Tujuan Sesi:

- 1) Memperoleh kesempatan untuk memiliki pengalaman sepenuhnya dalam kegiatan terapi.
- 2) Memperoleh kedamaian, ketenangan dan cara menyelesaikan masalah, pikiran, kecemasan, stres dan membantunya menyadari apa yang mereka miliki.

Tujuan Khusus:

- 1) Partisipan dapat mengeksplor bagaimana ia akan memperoleh kedamaian dan kenyamanan dalam dirinya.

Pada sesi menggambar peserta diharapkan dapat:

Tujuan Sesi:

- 1) Mengekspresikan pikiran alam bawah sadarnya sebaik pikiran sadarnya.

Tujuan Khusus:

- 1) Mengetahui gambaran mengenai apa yang akan ia lakukan dalam studinya.

2) Menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan-tantangan dalam perkuliahan.

- Waktu
2 jam
- Tata ruang
 - a. Ruang minimal memiliki luas 3 x 3 m dengan ventilasi dan pencahayaan yang baik.
 - b. Terdapat 1 meja pendek dengan ukuran kurang lebih 100 x 60 cm.
- Alat dan bahan
 - Pemanasan
 - ✓ Kertas gambar
 - ✓ Krayon
 - ✓ Spidol
 - *Mindfulness*
 - ✓ Kertas gambar
 - ✓ Krayon
 - ✓ Spidol
 - *Meaningfull Mandala What will You do in University*
 - ✓ Jangka
 - ✓ Kertas gambar
 - ✓ Krayon
 - ✓ Spidol
 - ✓ Pensil
- Prosedur kegiatan
 - ✓ Persiapan alat dan bahan serta tempat kegiatan.
 - ✓ Kegiatan diawali oleh pembukaan dengan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada sesi ini.
 - ✓ Pemanasan *Draw your motivation to change.*

Fase mengalami:

 - a) Partisipan diberi kertas gambar, krayon dan spidol. Terapis dalam kegiatan ini meminta partisipan menggambar rangkaian anak panah untuk menggambarkan motivasinya untuk berubah. Sisi sebelah kanan untuk menggambarkan pada perubahan dan sebelah kiri untuk menggambarkan hal sebaliknya atau ketidak inginan untuk berubah, pinta partisipan membuat bentuk bundaran di tengah sisi jika ia masih bingung. Selain itu terapis juga meminta partisipan menambahkan alasannya di sebelah gambar tersebut secara kreatif.

Fase publikasi, memproses, generalisasi dan aplikasi:

 - a) Setelah kegiatan pemanasan berakhir, terapis dan partisipan fokus berdiskusi mengenai simbol yang menunjukkan

kesiapan untuk berubah dan sikap pada perubahan. Terapis melakukan eksplorasi tipe perubahan seperti apa yang akan partisipan lakukan.

✓ *Mindfulness “Loving breath.”*

Fase mengalami:

- a) Terapis meminta partisipan menarik napas dalam-dalam dari hidung dan mengeluarkannya secara perlahan melalui mulut. Merasakan diri partisipan sedang berada dalam kedamaian, cinta dan kehangatan. Terapis meminta partisipan bernapas dengan tenang dan nyaman. Setelah itu terapis meminta partisipan menggambarkan dirinya sedang dipeluk oleh sesuatu atau seseorang yang ia cintai.
- b) Partisipan diberi kertas gambar, krayon dan spidol. Kemudian terapis meminta partisipan untuk menggambarkan pengalamannya selama melakukan relaksasi.

Fase publikasi, memproses, generalisasi dan aplikasi:

- a) Setelah kegiatan *mindfulness* selesai, partisipan menunjukkan hasil karyanya kemudian terapis dan partisipan mendiskusikan perasaan partisipan selama melakukan hal tersebut dan bagaimana mereka mendesain gambar mereka. Terapis juga meminta mereka untuk menceritakan perasaannya saat dipeluk dan mengeksplor apa atau siapa yang memeluk mereka di dalam gambar.

✓ Menggambar dengan tema *mindfull mandala what will you do in university.*

Fase Mengalami:

- a) Partisipan diberikan kertas gambar, cat air, palet, kuas, gelas air, kain lap, dan krayon. **partisipan bebas memilih menggunakan pewarna apa dan menggunakan cara seperti apa untuk menggambar, hal ini akan membantunya melakukan pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-harinya.*
- b) Kegiatan menggambar ini memiliki satu tema yaitu *mindfull mandala what will you do in university.* Pada tema ini terapis meminta partisipan menggambar sebuah lingkaran pada kertas gambarnya. Selanjutnya terapis meminta partisipan mengisi lingkaran tersebut dari dalam ke luar dengan cara mereka sendiri. Terapis membiarkan partisipan berkreasi dengan ide, gambar dan tema yang spesifik.

Fase publikasi:

- a) Setelah kegiatan menggambar selesai, partisipan dapat menunjukkan dan mempresentasikan hasil karyanya kepada terapis.

Fase memproses:

- a) Partisipan dan terapis kemudian berdiskusi mengenai presentasi dan hasil observasi terapis selama kegiatan menggambar berlangsung. Terapis dapat memfokuskan diskusi mengenai reaksi partisipan pada karya dan simbol-simbol yang telah diobservasi, sebagaimana pemikiran yang muncul ketika menggambar serta memperhatikan warna dan bentuk desain lingkaran.

Fase generalisasi dan aplikasi:

- a) Setelah diskusi partisipan diminta untuk merefleksikan hasil diskusi pada kehidupan sehari-harinya.
- ✓ Penutup, berikan kesimpulan dan *feed back* dari kegiatan yang telah dilakukan.

3. Pasca pelaksanaan eksperimen

a. *Post test*

- Tujuan kegiatan
Untuk mengetahui apakah terjadi perubahan skor *burnout academic* sebelum dan setelah diberikan perlakuan *art therapy* pada kelompok eksperimen serta menilai apakah ada perubahan pada kelompok kontrol.
- Waktu
10 menit
- Tempat
Sesuai kesepakatan
- Peserta
Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen
- Alat dan bahan
Skala MBI- SS **Lampiran H.5*
Alat tulis
- Prosedur kegiatan
 - ✓ Menyiapkan alat dan bahan.
 - ✓ Pembukaan dan penjelasan tujuan kegiatan.
 - ✓ Memberikan skala *burnout* dan minta partisipan untuk mengisinya.

- ✓ Menutup kegiatan dengan ucapan terima kasih dan permintaan maaf jika terjadi hal-hal yang tidak menyenangkan selama kegiatan berlangsung.

Lampiran Modul

Modul Art Therapy

No.	Sesi	Perlakuan	Fungsi	Peralatan & perlengkapan	Intruksi	Diskusi/tujuan
1.	Sesi 1 <i>Who am i in university and how i manage my problem</i>	Pembukaan (Perkenalan & pembangunan hubungan baik dengan partisipan) -10 menit-	Pembukaan ini bertujuan untuk saling mengenal dan membangun hubungan baik antara berbagai pihak yang terlibat dalam kegiatan eksperimen. Selain itu dalam pembukaan akan dijelaskan berbagai hal yang berhubungan dengan proses penelitian seperti aturan yang harus di laksanakan dalam kegiatan eksperimen.	1. Aturan kegiatan eksperimen		
		Pemanasan (pemanasan suasana hati) -10 menit-	Membuat partisipan familiar dengan menggambar dan mengekspresikan diri mereka secara kreatif. Proses ini akan berdampak pada kesuksesan eksperimen dengan peningkatan <i>self esteem</i> partisipan serta membuat partisipan suka untuk mencipta. Selain itu pemanasan juga akan membuat	Gunting, lem, kertas origami dan gambar	Silakan saudara mencari satu gambar terbaik yang menggambarkan suasana hati saudara. Silakan saudara potong foto tersebut dan cari kertas origami yang juga menggambarkan suasana hati saudara. Setelah itu silahkan saudara tempelkan hasil	Setelah kegiatan berakhir, terapis dan partisipan fokus berdiskusi mengenai alasan partisipan memilih gambar yang mereka pilih dan eksplorasi suasana hati mereka saat ini.

		partisipan merasa nyaman, releks.		potongan foto tersebut pada kertas origami yang saudara pilih.	*terapis dapat menilai bagaimana suatu suasana hati berdampak pada sikap aksi dan perilaku.
<i>Mindfulness</i> -5 menit-	Memberi kesempatan partisipan untuk memiliki pengalaman pada waktu terapi (fokus pada kegiatan terapi). Proses ini memberikan kedamaian dan ketenangan (releks) serta cara untuk menyelesaikan masalah, pemikiran, kecemasan, stres dan membuka mata partisipan akan apa yang mereka miliki. Selain itu proses ini juga akan mendorong partisipan untuk memusatkan perhatian mereka secara penuh pada kegiatan terapi dan membiarkan pikiran yang masuk pergi secara perlahan.	Kertas gambar, krayon, spidol.	Silakan saudara menutup mata dan rileks serta mendengar suara suara disekitar anda mungkin suara burung, angin atau musik. Silakan anda fokus pada suara-suara tersebut dan biarkan pikiran lain pergi secara perlahan. Sekarang silakan anda membuka mata dan gambarkanlah apa yang anda alami selama menutup mata.	Setelah selesai, dan partisipan mendiskusikan pentingnya kesadaran dalam hidup. Pentingnya untuk menghentikan kegiatan sementara dan merasakan apa yang ada saat ini. Tidak hidup dalam bayangan masa lalu dan cemas mengenai masa depan.	Setelah kegiatan pertama selesai partisipan mendiskusikan
Menggambar dengan tema <i>Who am I in University &</i>	Menggambar merupakan alat untuk membantu partisipan mengekspresikan pikiran alam bawah sadar sebaik	Kertas gambar, krayon, cat air, palet, kuas,	Kegiatan ini akan di bagi menjadi dua berdasarkan tema yang telah ditentukan. Tema	Setelah kegiatan pertama selesai partisipan mendiskusikan	

		<p><i>How i manage myproblem</i> -90 menit-</p>	<p>mengungkapkan masalah dan keyankinan secara sadar. Selain itu proses ini juga membantu partisipan untuk mengkomunikasikan pemikiran, perasaan, perhatian, masalah, keinginan, harapan, mimpi dan hasrat dengan cara kreatif dan tidak mengancam. Menyediakan kebebasan bagi individu untuk menggambarkan dunia di dalam dan di luar dirinya dengan cara apapun yang ia pilih dengan tujuan mendamaikan kedua dunia tersebut secara artistik.</p> <p>Tema <i>who am I in university & how i manage my problem</i> ini dipilih untuk :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mengenal dan memahami siapa dan bagaimana dirinya selama menempuh pendidikan. 2) Memahami tujuan utamanya dalam menempuh pendidikan. 3) Memahami bagaimana cara ia menyelesaikan 	<p>gelas air, kain lap. *partisipan bebas memilih menggunakan apapun agar partisipan dapat menentukan sebagaimana mereka mengambil keputusan dalam kehidupan mereka.</p>	<p>pertama: silakan Anda gambarkan diri anda selama kuliah sejak pertama kali anda mendaftar hingga saat ini. Tema kedua: silakan Anda gambarkan bagaimana Anda menghadapi tantangan dan permasalahan yang Anda temukan selama kuliah.</p>	<p>hasil observasi, analisis dan hal-hal yang berhubungan dengan gambar yang direpresentasikan dan diilustrasikan oleh partisipan kepadanya.</p>
--	--	---	---	--	--	--

			<p>permasalahannya selama ini dan menemukan cara-cara lain yang lebih efektif untuk menyelesaikannya.</p> <p>4) Memahami kekurangan dan kelebihan dirinya dalam menempuh pendidikan sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan dirinya untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang ia hadapi.</p>			
	Penutup		<p>Kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>Membuat janji pertemuan selanjutnya</p>			
2.	Sesi 2 <i>Meaningfull subject interaction & Challenging subject interaction</i>	Pembukaan (penjelasan kegiatan selama sesi 2) -5 menit-	<p>Pembukaan bertujuan untuk memahami kepada partisipan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pada sesi ini.</p>			
		Pemanasan (Hati)	<p>Membuat partisipan familiar dengan menggambar dan mengekspresikan diri mereka secara kreatif.</p>	Kertas, crayon, spidol	Silakan saudara lipat kertas ini menjadi 2. Silahkan Anda gambar separo bentuk hati pada satu sisi kertas tersebut.	Setelah kegiatan berakhir, mulai diskusikan mengenai hubungan dan

		Proses ini akan berdampak pada kesuksesan eksperimen dengan peningkatan <i>self esteem</i> partisipan serta membuat partisipan suka untuk mencipta. Selain itu pemanasan juga akan membuat partisipan merasa nyaman, rileks. Selain itu partisipan akan memahami pentingnya hubungan, perasaan cinta & kepedulian dalam hidup.		Setelah itu balik pada sisi satunya dan gambarkan orang yang ingin Anda beri hati tersebut.	pentingnya cinta dan kepedulian dalam hidup dengan partisipan.
<i>Mindfulness Flower study</i> -5 menit-	Memberi kesempatan partisipan untuk memiliki pengalaman pada waktu terapi (fokus pada kegiatan terapi). Proses ini memberikan kedamaian dan ketenangan (releksi) serta cara untuk menyelesaikan masalah, pemikiran, kecemasan, stres dan membuka mata partisipan akan apa yang mereka miliki. Selain itu proses ini juga akan mendorong partisipan untuk memusatkan perhatian mereka secara penuh pada kegiatan terapi dan membiarkan pikiran	Kertas, krayon, spidol, bunga.	Silahkan Anda periksa bunga yang saya bawa. Silakan Anda rasakan bunga tersebut dengan tangan Anda. Rasakan bentuknya, teksturnya, garis, desain, ukurannya serta baunya. Silakan Anda fokus pada bagian yang lembut dan halus serta sebaliknya yang kasar. Setelah itu silakan Anda gambar intisari dari bunga itu atau kecantikan bunga itu		Diskusikan mengenai apresiasi keindahan dan meluangkan waktu untuk mengeksplor alam dan lingkungan.

		yang masuk pergi secara perlahan. Proses ini partisipan juga akan menyadari, belajar untuk menilai sebuah momen dan memahami hubungan diantara moment tersebut dengan perasaan tenang dan relaks.		dengan garis, bentuk dan warna. Gambar tidak harus realistik. *gambar akan menggambarkan suasana hati, perasaan dan kemegahan dari bunga tersebut.	
	Menggambar dengan tema <i>Meaningfull & Challenging subject interaction</i> -90 menit-	Menggambar merupakan alat untuk membantu partisipan mengekspresikan pikiran alam bawah sadar sebaik mengungkapkan masalah dan keyakinan secara sadar. Selain itu proses ini juga membantu partisipan untuk mengkomunikasikan pemikiran, perasaan, perhatian, masalah, keinginan, harapan, mimpi dan hasrat dengan cara kreatif dan tidak mengancam. Menyediakan kebebasan bagi individu untuk menggambarkan dunia di dalam dan di luar dirinya dengan cara apapun yang ia pilih dengan tujuan	Kertas gambar, krayon, cat air, palet, kuas, gelas air, kain lap. *partisipan bebas memilih menggunakan apapun agar partisipan dapat menentukan sebagaimana mereka mengambil keputusan dalam kehidupan mereka.	Kegiatan ini akan di bagi menjadi dua berdasarkan tema yang telah ditentukan. Tema pertama: silakan Anda gambarkan hubungan yang anda rasa sangat penting dalam kehidupan Anda selama kuliah hingga saat ini. Tema kedua: silakan Anda gambarkan tantangan – tantangan yang Anda hadapi serta permasalahan yang Anda temukan selama kuliah.	Setelah kegiatan pertama selesai terapis mendiskusikan hasil observasi, analisis dan hal-hal yang berhubungan dengan gambar yang direpresentasikan dan diilustrasikan oleh partisipan kepadanya.

	yang masuk pergi secara perlahan. Proses ini partisipan juga akan menyadari, belajar untuk menilai sebuah momen dan memahami hubungan diantara moment tersebut dengan perasaan tenang dan relaks.		dengan garis, bentuk dan warna. Gambar tidak harus realistik. *gambar akan menggambarkan suasana hati, perasaan dan kemegahan dari bunga tersebut.	
Menggambar dengan tema <i>Meaningfull & Challenging subject interaction</i> -90 menit-	Menggambar merupakan alat untuk membantu partisipan mengekspresikan pikiran alam bawah sadar sebagai mengungkapkan masalah dan keyakinan secara sadar. Selain itu proses ini juga membantu partisipan untuk mengkomunikasikan pemikiran, perasaan, perhatian, masalah, keinginan, harapan, mimpi dan hasrat dengan cara kreatif dan tidak mengancam. Menyediakan kebebasan bagi individu untuk menggambarkan dunia di dalam dan di luar dirinya dengan cara apapun yang ia pilih dengan tujuan	Kertas gambar, <u>krayon</u> , cat air, palet, kuas, gelas air, kain lap. *partisipan bebas memilih menggunakan apapun agar partisipan dapat menentukan sebagaimana mereka mengambil keputusan dalam kehidupan mereka.	Kegiatan ini akan di bagi menjadi dua berdasarkan tema yang telah ditentukan. Tema pertama: silakan Anda gambarkan hubungan yang anda rasa sangat penting dalam kehidupan Anda selama kuliah hingga saat ini. Tema kedua: silakan Anda gambarkan tantangan – tantangan yang Anda hadapi serta permasalahan yang Anda temukan selama kuliah.	Setelah kegiatan pertama selesai terapis mendiskusikan hasil observasi, analisis dan hal-hal yang berhubungan dengan gambar yang direpresentasikan dan diilustrasikan oleh partisipan kepadanya.

			<p>mendapatkan kedua dunia tersebut secara artistik.</p> <p>Tema <i>meaningfull interaction</i> <u>subject</u> ini akan membantu terapis memahami hubungan partisipan dengan lingkungan sekitarnya termasuk orang-orang penting dalam kehidupannya.</p> <p>Tema <i>challenging subject interaction</i> ini akan mengungkap tantangan yang dialami partisipan.</p>				
	Penutup		<p>Kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>Membuat janji pertemuan selanjutnya</p>				
3	<p>Sesi 3</p> <p><i>Mindfull mandala what will you do in university</i></p>	<p>Pembukaan</p>	<p>Pembukaan bertujuan untuk memahami kepada partisipan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pada sesi ini.</p>				
	<p>Pemanasan</p> <p><i>(Draw your motivation to change)</i></p> <p>-10 menit-</p>		<p>Membuat partisipan familiar dengan menggambar dan mengekspresikan diri mereka secara kreatif.</p> <p>Proses ini akan berdampak pada kesuksesan eksperimen dengan peningkatan <i>self</i></p>	Kertas gambar, dan krayon spidol.	<p>Silakan Anda menggambar rangkaian anak panah untuk menggambarkan motivasi Anda untuk berubah. Arah kanan sisi sebelah kanan untuk</p>	<p>Diskusi fokus pada simbol yang menunjukkan kesiapan untuk berubah dan sikap pada perubahan. Eksplor tipe</p>	

		yang masuk pergi secara perlahan. Tujuan lain kegiatan ini adalah untuk mengeksplor bagaimana mereka memperoleh kedamaian dan kenyamanan di dalam dirinya.		seseorang yang kalian cintai.	memeluk mereka di dalam gambar.
	Menggambar dengan tema <i>Mindful mandala what will you do in university</i> -90 menit-	Menggambar merupakan alat untuk membantu partisipan mengekspresikan pikiran alam bawah sadar sebaik mengungkapkan masalah dan keyakinan secara sadar. Selain itu proses ini juga membantu partisipan untuk mengkomunikasikan pemikiran, perasaan, perhatian, masalah, keinginan, harapan, mimpi dan hasrat dengan cara kreatif dan tidak mengancam. Menyediakan kebebasan bagi individu untuk menggambarkan dunia di dalam dan di luar dirinya dengan cara apapun yang ia pilih dengan tujuan mendamaikan kedua dunia tersebut secara artistik.	Jangka, kertas gambar, krayon, spidol dan pensil.	Silakan saudara gambar sebuah lingkaran pada kertas saudara. Silakan isi lingkaran tersebut dari dalam ke luar dengan cara Anda sendiri. Silakan Anda berkreasi dengan ide, gambar dan tema yang spesifik.	Diskusikan mengenai reaksi partisipan pada karya dan simbol-simbol yang telah diobservasi, sebaik pemikiran yang muncul ketika menggambar. Perhatikan warna dan bentuk disain dengan lingkaran.

				Tema <i>meaningfull mandala</i> ini <i>university</i> ini akan membantu partisipan menggambarkan apa yang akan ia lakukan dalam studinya. Proses ini bertujuan untuk memfokuskan, memusatkan, menyembuhkan dan pemeliharaan diri.		
	Penutup			Kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan. Membuat janji pertemuan selanjutnya		

Tabel G.1 Modul Art Therapy

Lampiran H.1 Informed Consent

Penjelasan dan Persetujuan (Informed Consent)

Saya Dwi Nurcahyanti mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang melaksanakan penelitian sebagai tugas akhir atau skripsi. Saya meminta bantuan Saudara/i untuk menjadi partisipan dalam pelaksanaan tugas tersebut atas inisiatif dan kehendak Saudara/i sendiri, tanpa paksaan dari siapa pun. Perlu Saudara/i ketahui bahwa pelaksanaan terapi ini atas sepengetahuan pembimbing dan berada di bawah supervisi dari Dosen Pembimbingskripsi saya yaitu Hudaniah, S.Psi, M.Si. dan Uun Zulfiana, S.Psi., M.Psi. Segala hal yang berkaitan dengan rahasia Saudara, hanya akan digunakan untuk kepentingan ujian.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, nanti Saudara diminta untuk melakukan beberapa aktifitas yang telah peneliti siapkan. Saudara juga diminta untuk melaksanakan apa yang sudah disepakati selama pelaksanaan terapi ini dari awal hingga akhir. Dengan demikian, proses penelitian ini akan membutuhkan waktu kurang lebih dua jam per sesi dan berlangsung sebanyak 3 sesi dalam kurun waktu 3 minggu.

Keuntungan yang akan Saudara peroleh adalah Saudara mendapatkan *art therapy* secara gratis dan secara tidak langsung saudara akan lebih memahami kondisi dan permasalahan Saudara serta bagaimana cara untuk mengatasi masalah tersebut atau meningkatkan potensi yang Saudara miliki. Apabila dalam kegiatan Saudara memiliki ketidaknyamanan, Saudara dapat langsung mengungkapkannya dan saya akan melakukan perbaikan. Jika hal tersebut membutuhkan bantuan profesional, maka saya akan membantu untuk memberikan rujukan kepada profesional yang dapat membantu Saudara. Jika terjadi hal yang tidak menyenangkan, Saudara berhak menolak untuk ikut berpartisipasi baik saat sekarang maupun nanti tanpa tuntutan maupun risiko apapun. Saudara juga berhak bertanya kapan saja dan mendapat jawaban sebenarnya atas kegiatan ini dari peneliti. Saudara dapat menghubungi peneliti melalui HP di nomor 081 237 223 669 atau e-mail di alamat dwinurcahyanti23@gmail.com.

Dengan menandatangani lembar ini berarti Saudara telah memahami perihal tugas penelitian ini dan bersedia menjadi partisipan serta menerima segala hal yang menyangkut pelaksanaannya.

Malang, 12 Juni 2017

Partisipan

Mahasiswa

(_____)

(Dwi Nurcahyanti)
NIM. 201310230311263

Lampiran H.2 Aturan Kegiatan**Aturan Kegiatan**

Selama kegiatan berlangsung, partisipan diharapkan mematuhi setiap peraturan yang telah dibuat oleh peneliti. Hal ini dimaksudkan demi kepentingan penelitian. Berikut aturan yang ada dalam penelitian ini:

1. Silakan saudara/i menonaktifkan gawai yang Anda bawa kedalam ruang ruang penelitian.
2. Saudara/i dilarang meninggalkan tempat selama kegiatan berlangsung kecuali dalam keadaan yang penting dan mendesak.
3. Saudara/i disilakan untuk bertanya setiap waktu apabila tidak memahami apa instruksi yang diberikan oleh terapis namun bukan bersangkutan mengenai ide atau gagasan yang berhubungan dengan penyajian seni yang dilakukannya.
4. Silakan menikmati setiap proses yang dipandu oleh terapis dan jadilah diri Anda sendiri.

Lampiran H.3 Evaluasi Hasil**Evaluasi Hasil**

Nama :.....
 Topik Kegiatan :.....
 Tanggal Pelaksanaan :.....

1. Saya belajar bahwa saya

2. Saya menjadi sadar bahwa saya.....

3. Saya kembali sadar bahwa saya

4. Saya terkejut bahwa saya.....

5. Saya perhatikan bahwa saya.....

6. Saya senang bahwa saya.....

7. Saya menemukan bahwa saya.....

8. Saya kecewa bahwa saya.....

Lampiran H.4 Evaluasi Kegiatan**Evaluasi Kegiatan**

Nama :

Topik :

Tanggal :

Berikanlah penilaian Anda terhadap kegiatan ini dengan cara memberikan centang (✓) disamping salah satu kolom pernyataan pada angka yang menggambarkan kepuasan Anda. Skala penilaian 1 = kurang; 2 = memuaskan; 3 = sangat memuaskan.

No.	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian		
		1	2	3
1.	Pemberian penjelasan mengenai tujuan kegiatan.			
2.	Pemberian gambaran umum mengenai kegiatan.			
3.	Penyusunan langkah-langkah kegiatan secara runtut.			
4.	Pemberian contoh untuk membantu memahami pengertian atau langkah kegiatan.			
5.	Pemberian ringkasan tentang topik pokok yang disajikan dalam kegiatan.			
6.	Pemberian jawaban terhadap setiap sesi pertanyaan yang diajukan.			
7.	Pengarahan solusi terhadap masalah yang muncul selama kegiatan.			
8.	Ketepatan waktu dalam memulai kegiatan.			
9.	Ketepatan waktu dalam mengakhiri kegiatan.			
10.	Kejelasan suara dalam berbicara.			
11.	Pemberian kesempatan kepada peserta untuk berbagi pendapat atau perasaan.			
12.	Kejelasan pertanyaan yang diajukan kepada partisipan.			
13.	Kejelasan jawaban yang diberikan untuk menjawab pertanyaan partisipan.			
14.	Ketepatan umpan balik yang diberikan kepada partisipan atas topik yang disajikan dalam kegiatan.			

Lampiran H.5 Skala MBI-SS

Skala Asli

Kelelahan Emosi dan Fisik	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya merasa kuliah saya menguras emosi. 2. Saya merasa telah menggunakan seluruh energi yang saya miliki saat pulang kuliah. 3. Saya merasa letih saat bangun tidur dan menghadapi kenyataan harus mengikuti perkuliahan. 4. Belajar atau menghadiri kelas merupakan hal yang menegangkan bagi saya. 5. Saya rasa kuliah saya sangat menguras tenaga. 	
Sinisme	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Akhir-akhir ini saya merasa kurang tertarik dengan perkuliahan. 2. Akhir-akhir ini saya kurang antusias dengan perkuliahan. 3. Saya tidak yakin kuliah saya berguna. 4. Saya meragukan arti kuliah saya. 	
Kemampuan akademik	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya dapat menyelesaikan masalah kuliah saya dengan baik. 2. Saya telah berkontribusi dengan baik dalam kelas yang saya ikuti. 3. Saya adalah murid yang baik. 4. Saya merasa terpacu ketika hampir mencapai tujuan-tujuan kuliah saya. 5. Saya belajar banyak hal menarik selama kuliah. 6. Saya yakin mampu menyelesaikan tugas di kelas dengan baik. 	
Ketidakmampuan Akademik	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya kesulitan menyelesaikan masalah-masalah yang muncul di dalam perkuliahan. 2. Saya merasa kurang berkontribusi dalam perkuliahan yang saya ikuti. 3. Saya adalah murid yang kurang baik. 4. Saya merasa tidak ada yang istimewa ketika saya hampir mencapai tujuan kuliah saya. 5. Saya sedikit sekali belajar hal-hal menarik selama kuliah. 6. Saya kurang yakin dapat menyelesaikan tugas di kelas dengan baik. 	

Tabel Skala Asli

Blue Print

Variabel	Dimensi	Favorabel	Unfavorabel
Burnout	Kelelahan emosi dan fisik	1,6,11,16,21	-
	Sinisme	7, 9,12, 17	-
	Ketidakmampuan akademik	2,5,10,14,15,19	3,4, 8, 13,18, 20

Tabel H.5 Blue Print



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Raya Tlogomas No. 246 Tlp. (0341)464318 psw. 253,233,168. Fax. (0341)
460782 Malang Email: psikologi@umm.ac.id Website: psikologi.umm.ac.id

"Kemenangan kita yang terbesar bukan karena
tidak pernah gagal, namun kemenangan karena
kita bangkit setiap kali kita gagal."

∞ Confucius ∞

Lets Move!!!



Hudaniah S.Psi., M.Si & Dwi Nurcahyanti

Terima kasih Anda telah meluangkan waktu untuk mengisi skala penelitian kami. Penelitian ini merupakan identifikasi kondisi psikologi yang akan ditindaklanjuti dengan intervensi individu bagi responden-responden yang memiliki karakteristik penelitian. Data dari kegiatan intervensi individu tersebut akan digunakan sebagai data penelitian. Guna kepentingan tersebut peneliti memohon kesediaan saudara untuk mengisi narahubung (*contact person*) saudara sehingga akan memudahkan peneliti untuk menghubungi saudara jika Anda memenuhi syarat. Jika saudara memiliki kesulitan atau membutuhkan informasi lebih lanjut silakan hubungi peneliti di nomor 081237223669.

Tidak ada jawaban benar dan salah dalam skala ini. Semakin sesuai pilihan yang Anda bubuhkan pada kolom pengisian dengan keadaan diri Anda merupakan jawaban terbaik. Seluruh data yang Anda isikan akan peneliti gunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan akan dijaga kerahasiaannya. Selamat mengerjakan!

Nama/Inisial:.....	Fakultas/Prodi:.....
Jenis Kelamin:.....	Kelas:.....
Usia:.....	Semester:.....
Tempat tinggal saat ini: dengan orang tua/ kos/ kontrak/ lainnya.....	Jumlah SKS yang telah ditempuh:.....
<i>*lingkari yang sesuai.</i>	<i>*wajib</i>
Kota Asal/provinsi:.....	SKS yang ditempuh saat ini:.....
.....	<i>*wajib</i>
No	Organisasi yang diikuti:
Hp/WA:.....
Narahubung lain:.....	Kegiatan lainnya:.....
<i>*Silakan isikan ID asli bukan samaran</i>

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan dimana masing-masing pernyataan berisi tujuh pilihan jawaban yang disimbolkan oleh angka 0,1,2,3,4,5,6 dimana setiap angka menggambarkan seberapa sering Anda merasakannya. Nol (0) menggambarkan bahwa Anda tidak pernah merasakannya hingga enam (6) menggambarkan bahwa Anda selalu merasakannya.

No.	Pernyataan	0	1	2	3	4	5	6
1.	Saya merasa kuliah saya menguras emosi.							

2.	Saya merasa saya adalah mahasiswa yang kurang baik.							
3.	Saya merasa terpacu ketika hampir mencapai tujuan kuliah saya.							
4.	Saya belajar banyak hal menarik selama kuliah.							
5.	Saya kesulitan menyelesaikan masalah-masalah yang muncul dalam perkuliahan.							
6.	Saya merasa kehabisan energi saat pulang kuliah.							
7.	Akhir-akhir ini saya kurang antusias dengan perkuliahan.							
8.	Saya merasa saya adalah mahasiswa yang baik.							
9.	Saya tidak yakin kuliah saya berguna.							
10.	Saya merasa biasa saja ketika saya hampir mencapai tujuan kuliah saya.							
11.	Saya merasa letih saat bangun tidur dan menghadapi kenyataan harus pergi ke kampus.							
12.	Sejak masuk kuliah, saya rasa akhir-akhir ini saya menjadi kurang tertarik dengan perkuliahan.							
13.	Saya dapat menyelesaikan permasalahan yang muncul dalam perkuliahan secara efisien.							
14.	Saya merasa kurang berkontribusi dalam perkuliahan saya.							
15.	Saya kurang yakin dapat menyelesaikan tugas kelas secara efektif.							
16.	Belajar atau menghadiri kelas merupakan hal yang menegangkan bagi saya.							
17.	Saya ragu kuliah saya berarti.							
18.	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas kelas secara efektif.							
19.	Saya sedikit sekali belajar hal-hal menarik selama kuliah.							
20.	Saya percaya telah berkontribusi efektif untuk kelas saya.							
21.	Saya rasa kuliah saya sangat menguras tenaga dan emosi.							

Lampiran 1.2 Laporan Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

Laporan Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

Laporan Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

Penelitian mengenai pendekatan *Art Therapy* terhadap mahasiswa yang mengalami *academic Burnout* dilakukan pada beberapa mahasiswa yang memiliki skor *academic burnout* tinggi. Berikut dijelaskan secara rinci subjek dan progres kegiatan penelitian:

Partisipan 1:

Daftar Riwayat Hidup:

Nama	: VDS
Tempat, Tanggal Lahir	: Trenggalek, 31 Mei 1996
Umur	: 21 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pendidikan	: sedang menempuh S1 Psikologi
Suku Bangsa, Agama	: Jawa, Islam
Status Perkawinan	: Lajang
 Nama Ayah	 : G
Suku Bangsa, Agama	: Jawa, Islam
Pendidikan Ayah	: SD
Pekerjaan Ayah	: Purn. TNI AD
Alamat Ayah	: desa Ngadirenggo, kec. Pagalan, Trenggalek
 Nama Ibu	 : S
Suku Bangsa, Agama	: Jawa, Islam
Pendidikan Ibu	: S1
Pekerjaan Ibu	: guru
Alamat Ibu	: desa Ngadirenggo, kec. Pagalan, Trenggalek

1. PENDIDIKAN

Tingkat	Nama Sekolah dan Jurusan	Kota	Tahun
SD	SDN 2 Ngadirenggo	Trenggalek	2008
SMP	SMPN 1 Pagalan	Trenggalek	2011
SMA	SMAN 1 Trenggalek	Trenggalek	2014
PT	UMM	Malang	sekarang

2. INDEKS PRESTASI

Semester	Indeks Prestasi
1	3,81
2	3,50
3	3,54
4	3,87
5	3,73
IPK	3,69

3. KEHIDUPAN BERORGANISASI

Nama Organisasi	Jabatan	Bentuk Lembaga	Tahun
Staff BEMFA	Staf SIGMA	BEM	2014
PC	Manager LUKER	LSO	2016
HMI	Departemen Data	OMEK	2017

4. PENGALAMAN PEKERJAAN

Nama Instansi	Jabatan	Kota	Lamanya/ Tahun
-	-	-	-

5. OLAHRAGA : Bulu tangkis, voli, lari

6. Kesenian :-

7. HOBBY : Olahraga

8. CITA-CITA : Psikolog

9. URUTAN KELAHIRAN: Saya anak ke 2 dari 2 bersaudara

No.	Nama	Usia	Pekerjaan/Sekolah
1	GDP	28	Bidan

Partisipan merasa bahwa kuliah yang ia tempuh berat. Ia mengalami kesulitan dalam melakukan tugas yang berkaitan dengan tematik. Ia merasa permasalahan kuliahnya mengganggu kehidupan pribadinya. Oleh karena itu dengan mengikuti kegiatan ini ia berharap dapat mengendalikan dan mengatasi stres. Ia bersedia berpartisipasi karena dia percaya bahwa peneliti bisa membantunya untuk mengendalikan dan mengatasi stres yang ia hadapi.

Skor Academic Burnout

Skor Academic Burnout	Kelelahan Fisik & Emosi	Sinisme	Ketidakmampuan Akademik
52.76	Tinggi	Tinggi	Tinggi

Sesi 1

Hasil Observasi dan Interview

Pada saat pemanasan partisipan diminta untuk menggambarkan emosinya saat itu, awalnya mengalami kebingungan untuk menggambarkan emosinya hingga akhirnya ia memilih 3 gambar yang menggambarkan emosinya saat itu. Ia menyatakan bahwa ketiga emosi itu seimbang dalam dirinya. Ketiga gambar tersebut menggambarkan bahwa ia adalah orang yang ekspresif, *alay* atau berlebihan dan *geje* atau tidak jelas. Ia memilih latar belakang berwarna biru karena menurutnya warna biru itu kalem, tidak feminim dan juga maskulin. Jika warna pink menurutnya sangat feminim dan warna hijau kurang pas sedangkan ia tidak suka dengan warna kuning. Ia menyusun ketiga gambar secara horizontal untuk tujuan estetika dan mirip dengan kamera polaroid menurutnya.

Pada tahap *meaningfulness* partisipan diminta menutup mata dan fokus pada suara-suara yang ada disekitarnya dan kemudian menggambarannya. Pada tahap ini partisipan terlihat bingung mau menggunakan krayon atau spidol. Beberapa kali ia menyentuh hidung dan bagian mata menggunakan tangan kirinya sembari tangan kanannya menggambar. Sesekali ia memandang hasil gambarnya dan berpangku tangan hingga akhirnya ia berkata “sudah” dalam bahasa Jawa. Melihat kebingungan sebelumnya peneliti bertanya “kerayonmu tidak kamu gunakan?” kemudian ia menggunakan spidol dan menutup krayonnya. Namun tak lama kemudian ia berkata “aku mau kombinasi mba!” dan membuka krayonnya kembali. Dalam gambar ini ia menceritakan masa lalunya saat berada di kampung halamannya. Ia menggambar satu anak dengan potongan rambut laki-laki dan dua perempuan di bawah kaki gunung. Dia menganggap anak dengan potongan rambut pendek itu adalah dia yang tomboi. Ia adalah anak tomboi yang memiliki banyak teman perempuan. Dulunya dia sering tidak langsung pulang ke rumah. Ia sering membawa baju ganti dari rumah untuk bermain kemudian bersama teman-temannya. Ia juga anak yang suka bermain layang-layang. Namun ia lebih sering bermain layang-layang dengan ayahnya dari pada dengan teman-teman sebayanya.

Pada tahap inti ini peneliti meminta subjek untuk menggambar 2 tema yaitu *how i am in university* dan *how i manage my problem*. Peneliti meminta partisipan untuk memilih menggunakan kertas A4 atau A3 dan ia memilih menggunakan kertas A3. Kemudian ia memilih menggunakan cat air dan mulai menuang cat warna hitam yang dilanjutkan dengan goresan kuas pada kertas gambar. Kemudian menuangkan cat warna biru untuk menggambar bagian muka di gambar yang telah dibuatnya. Tak lama kemudian ia berkata “wow, menyeramkan!” setelah beberapa saat kemudian ia mengatakannya lagi “kok

menyeramkan ya?” setelah kegiatan menggambar berakhir, ia mulai menceritakan bagaimana cerita dalam gambar yang dibuatnya. Dalam gambar tersebut ia menceritakan bagaimana ia menggambarkan dirinya di kampus. Ia mengaku memiliki banyak teman namun ia hanya menggambarkan 3 teman perempuan dan 2 teman laki-laki yang menurutnya dekat dengan dirinya. Ia mengatakan bahwa selama kuliah dia sangat bergantung dengan teman-temannya. Ia akan menjadi baik ketika temannya berperilaku positif namun akan menjadi pemalas atau bahkan berperilaku negatif ketika temannya berperilaku negatif. Untuk tema kedua ia mengaku memiliki banyak cara untuk menghadapi permasalahan di kampus. Ia merasa ia adalah orang yang tidak bisa memendam apa yang ia rasakan, ia akan lebih mudah untuk mengungkapkan apa yang ia alami dan rasakan. Ia terkadang memilih menangis di hadapan Tuhan atau bercerita kepada teman-temannya. Kadang ia memilih untuk tidur atau menangis. Terkadang ia juga lebih suka jalan-jalan dengan pacarnya atau sekedar ngopi. Dia sadar bahwa setiap masalah harus dilewati dan untuk melewati semua itu teman-temannya selalu menguatkannya.

Hasil Evaluasi

Dalam evaluasi kegiatan pertama partisipan belajar mengekspresikan stres melalui media. Ia menyadari bahwa ia bukanlah orang yang paling tertekan dan ia kembali menyadari bahwa ia bisa mengatasi tekanan tersebut. Ia memperhatikan bahwa ia memiliki kadar stres yang tinggi. Ia merasa kecewa bahwa ia salah bertindak dan menjadikannya stres. Namun ia menemukan bahwa ia bisa menyelesaikan masalahnya dan ia senang ia memiliki sisi positif.

Sesi 2

Hasil Observasi dan Interview

Tahap pemanasan, partisipan diminta untuk melipat kertas origami menjadi 2 dan menggambar setengah hati pada satu sisi dan menggambar orang yang ingin ia beri setengah hati tersebut pada sisi yang lain. Setelah partisipan selesai menggambar, ia menjelaskan bahwa separuh hatinya ia berikan kepada ayahnya karena dia merasa ayahnya sangat berjasa dalam hidupnya. Beliau mengajarkan banyak hal kepadanya. Ketika berdiskusi mengenai pentingnya hubungan, cinta dan kepedulian dalam hidup, partisipan mengatakan bahwa hal itu adalah hal yang penting. Ia mengatakan bahwa kehidupan di dunia harus berinteraksi dengan orang lain, harus ada cinta, juga peduli pada diri sendiri dan juga pada orang lain. Ia menggambarkan ketiganya dalam lingkaran kehidupan dimana kehidupan terdiri dari ketiga hal tersebut yang ia sebut sebagai klub cinta dan kepedulian.

Pada tahap *mindfulness* partisipan diminta mengamati sebuah bunga kemudian menggambarkan keindahan dari bunga tersebut. Ia terlihat sedikit bingung kemudian bertanya “digambar?” sambil memandang sebelah kanannya dengan terlihat berpikir. Kemudian ia menggambar. Ketika diminta bercerita partisipan mengibaratkan bunga yang memiliki banyak sisi mulai dari tekstur, bau seperti kehidupan manusia dengan bermacam-macam orang dan saling membutuhkan. Di mana setiap partikel saling membutuhkan. Ketika berdiskusi mengenai cara ia mengapresiasi keindahan, partisipan mengungkapkan bahwa ia akan memuji keindahan tersebut. Jika keindahan yang dimaksud adalah alam maka hal yang paling tepat menurutnya untuk mengapresiasi hal tersebut adalah dengan merawatnya. Dan ketika berdiskusi mengenai pentingnya mengeksplor alam dan lingkungan ia setuju sekali karena hal itu merupakan salah satu cara mengapresiasi ciptaan Tuhan. Hingga ia menyadari bahwa kita hanya hal kecil dibandingkan ciptaan-ciptaan-Nya.

Pada tahap inti, peneliti meminta partisipan menggambar 2 tema yaitu *meaningfull and challenging subjek interaction*. Kemudian ia mengatakan “bingung bagaimana cara mengambarkannya.” Dan tak lama setelah ia berpikir kemudian menggambar, ia berkata lagi “lagi-lagi orang.” Pada tema pertama ia menggambarkan bahwa interaksi yang penting sebagai mahasiswa dan anak dari orang tua bukan kesuksesan dari kuliah pulang kuliah pulang. Melainkan harus memiliki banyak relasi dengan menjaga *etitude* atau sikap. Pada tema 2 mengenai interaksi yang menantang menurutnya menjadi manager di salah satu LSO, mengenakan PDH organisasi tersebut dan menjadi *leader* untuk staf-stafnya serta membuat program kerja untuk orang lain merupakan hal yang menantang. Selanjutnya interaksi dengan dosen-dosen yang memberikan tugas yang banyak yang membuatnya berantem dengan teman dan pacarnya. Begitupun praktikum dan tugas kelompok yang membuat anggota kelompok saling meninggikan ego masing-masing.

Diluar dari tema itu, partisipan menambahkan bahwa ia memiliki masalah tentang finansial dimana ia kurang mampu mengatur dirinya untuk tidak jajan berlebihan. Ia pernah mencoba mendownload aplikasi tentang pencatatan keuangan namun sebelumnya tidak berhasil namun saat ini ia sudah mulai berjalan satu bulan untuk menuliskan setiap transaksi keuangannya. Kadang hal tersebut berhasil membuatnya berhemat namun tidak selalu malah ketika ia bersama dengan teman-temannya, ia akan semakin boros. Ia juga mencemaskan masa depannya. Ia ingin bekerja di perusahaan penerbangan, karena dulu ia sudah ditolak saat ini ia masih ingin memasuki perusahaan tersebut walaupun tidak pada posisi yang dulu ia inginkan.

Hasil Evaluasi

Pada sesi kedua ini partisipan belajar bahwa ia membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Ia juga menjadi sadar bahwa ia bisa melewati tiap tantangan dan merasa terkejut, ia pernah melewati tantangan tersebut. Ia memperhatikan bahwa dirinya suka bingung. Ia juga kembali menyadari bahwa ia harus peduli dengan lingkungan sekitar. Ia senang bahwa ia peduli dengan lingkungan sekitarnya. Ia juga menemukan bahwa ia tidak suka sendiri dan ia kecewa bahwa ia pernah tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Sesi 3

Hasil Observasi dan Interview

Pada tahap pemanasan partisipan diminta untuk menggambarkan keinginannya untuk berubah dengan menggambar anak panah. Anak panah di sebelah kanan menghadap kanan untuk menggambarkan perubahan, anak panah di sebelah kiri menghadap kiri untuk menggambarkan sebaliknya dan anak panah melingkar untuk menggambarkan kebingungan untuk berubah dan selanjutnya partisipan diminta untuk menuliskan alasan perubahannya. Partisipan menggambar anak panah dengan cara sederhana kemudian menulis namun bukan tulisan alasan melainkan penyelesaian permasalahannya. Ketika ditanya “kenapa” yang bermaksud bertanya kenapa ingin berubah, partisipan kemudian menuliskan alasannya. Partisipan terlihat kurang fokus namun cukup bersemangat untuk menyelesaikan permasalahan yang ia hadapi.

Pada tahap *mindfulness* partisipan diminta untuk memejamkan mata dan merasakan kedamaian dan kebahagiaan dimana ia dipeluk oleh sesuatu atau seseorang, kemudian partisipan diminta untuk menggambarkan hal tersebut. Partisipan kemudian menggambar suasana taman dimana ia dipeluk oleh ibunya. Ia berkata “ini aku gambarin ketenangan versiku ya mba, ini pokoknya suasana rindang seperti di taman.” Kemudian ia bercerita bahwa gambar yang ia buat adalah gambarnya dan ibunya. Ia mengaku sering berantem dengan ibunya namun ketika ia lama tidak pulang kerumah ia akan merasa kangen dengan ibunya, begitupun ibunya.

Pada tahap inti partisipan diminta untuk menggambarkan lingkaran kemudian menggambarkan apa yang ingin ia lakukan untuk menyelesaikan permasalahannya dari dalam lingkaran keluar. Partisipan kemudian menggambar lingkaran dengan cat warna hitam disebelah kiri, kemudian ia menggambarkan orang-orang, tanda dollar, menulis *future* yang berarti masa depan, kalkulator, monitor dengan tulisan angkasapura dan orang dengan gelombang air. Kemudian ia bercerita bahwa ia ingin lebih selektif menghitung

keuangan. Ia ingin menjadi air yang mengalir dalam menjalani kehidupan agar ia mampu beradaptasi dimanapun ia berada. Ia juga ingin menyiapkan masa depannya, ia ingin masuk perusahaan dan oleh karena itu mulai sekarang dia akan mulai untuk mencari-cari informasi.

Hasil Evaluasi

Pada sesi ini partisipan terkejut bahwa dirinya memiliki masalah sebanyak itu. Disesi ini ia belajar bahwa ia sebenarnya bisa menyelesaikan masalahnya sendiri. Ia sadar ia memiliki masalah yang sebenarnya bisa segera diatasi. Ia juga kembali menyadari bahwa ia bisa segera menyelesaikan permasalahannya tersebut. Ia perhatikan dirinya lamban dalam mengatasi masalah. Ia menemukan bahwa dirinya masih berhenti dan belum memiliki perubahan. Ia kecewa ia tidak bisa menjadi lebih baik dari dulu namun ia senang ia memiliki keinginan untuk berubah.

Partisipan 2

Daftar Riwayat Hidup:

Nama	: TFP
Tempat, Tanggal Lahir	: Pasuruan, 20 April 1996
Umur	: 21 tahun
Jenis Kelamin	: perempuan
Pendidikan	: sedang menempuh S1 Psikologi
Suku Bangsa, Agama	: Jawa, Islam
Status Perkawinan	: lajang
Nama Ayah	: PS
Suku Bangsa, Agama	: Jawa, Islam
Pendidikan Ayah	: S1
Pekerjaan Ayah	: guru
Alamat Ayah	: perum. Graha Tartila Blok H N. 7 kota
Pasuruan	
Nama Ibu	: LM
Suku Bangsa, Agama	: Jawa, Islam
Pendidikan Ibu	: S1
Pekerjaan Ibu	: guru
Alamat Ibu	: perum. Graha Tartila Blok H N. 7 kota
Pasuruan	

1. PENDIDIKAN

Tingkat	Nama Sekolah dan Jurusan	Kota	Tahun
SD	Al-Kautsar	Pasuruan	2008
SMP	SMPN 2	Pasuruan	2011
SMA	SMAN 2	Pasuruan	2014
PT	UMM	Malang	sekarang

2. INDEKS PRESTASI

Semester	Indeks Prestasi
1	3,67
2	3,94
3	4,00
4	3,89
5	3,77
IPK	3,85

3. KEHIDUPAN BERORGANISASI

Nama Organisasi	Jabatan	Bentuk Lembaga	Tahun
Psychology Club	Staf, staf ahli, Anggota	LSO	2014-2017
BEMFA	Sekretaris	Intra Fakultas	2015-2016
KPRF	Bidang PBMM Anggota Legislatif	-	2015-2016

4. PENGALAMAN PEKERJAAN

Nama Instansi	Jabatan	Kota	Lamanya/Tahun
Lab. Psikologi	Asisten Lab	Malang	2016-sekarang

5. OLAHRAGA : renang**6. KESENIAN : -****7. HOBBY : traveling, nonton film****8. CITA-CITA : psikolog, terapis autis & ADHD****9. URUTAN KELAHIRAN:** Saya anak ke 3 dari 3 bersaudara

No.	Nama	Usia	Pekerjaan/Sekolah
1	TFP	27	Wiraswasta
2	M. LFP	24	Vidiographer, swasta

Partisipan merasa bahwa kuliah yang ia tempuh biasa-biasa saja. Terkadang menyenangkan dan menantang tetapi terkadang membosankan dan melelahkan sesuai dengan mata kuliahnya. Dalam perkuliahan ia merasa kesulitan memahami materi, membagi waktu kuliah, menghilangkan rasa malas dan menunda-nunda untuk mengerjakan tugas. Masalah perkuliahannya berdampak pada hasil tugas yang ia kerjakan menjadi kurang memuaskan. Ia berharap dengan mengikuti kegiatan ini ia bisa menyelesaikan masalah-masalah yang berkaitan dengan akademiknya. Ia bersedia mengikuti kegiatan ini karena ingin menyelesaikan masalahnya dan mengetahui *art therapy*.

Skor Academic Burnout

Skor <i>Academic Burnout</i>	Kelelahan Fisik & Emosi	Sinisme	Ketidakmampuan Akademik
52.76	Rendah	Tinggi	Rendah

Hasil Observasi dan Interview

Sesi 1

Pada saat pemanasan partisipan diminta untuk memilih gambar yang mengekspresikan emosinya saat itu. Kemudian menggunting gambar tersebut dan menempelkannya pada kertas origami. Mendengar tugas tersebut partisipan menunjukkan jari telunjuknya ke dagu dan berkata “cantik ya orangya” kemudian mulai menggunting salah satu gambar yang ada dalam lembar tersebut. Kemudian ia memilih kertas warna pink sebagai dasar lalu menempelkan gambar yang telah dipotongnya pada pojok kiri atas kertas tersebut yang awalnya jatuh kemudian sedikit ia pindah ke pojok atas bagian tersebut. Ia memilih gambar dengan senyum tipis. Menurutnya ia memilih ini karena ia merasa *happy happy* saja karena saat ini ia tidak memiliki masalah dan juga tidak ada hal yang cukup menyenangkan baginya.

Pada tahap selanjutnya yaitu pada tahap *mindfulness* subjek diminta untuk memejamkan mata dan fokus terhadap suara-suara yang ada disekitarnya dan kemudian menggambarkan pengalamannya tersebut kedalam gambar. Setelah mendengar tugas tersebut partisipan berkata “jadi mikir nih”, ia berpikir beberapa saat dan menunjukkan kebingungannya akan menggambar apa saat itu. Akhirnya ia mulai menggambar jalan yang kemudian dilanjutkan dengan menggambar kendaraan roda empat berwarna pink yang dilanjutkan dengan gambar $\frac{1}{4}$ lingkaran dengan warna biru. Kemudian ia bertanya kepada peneliti “Aku pakek spidol ya”, setelah mendapat jawaban “ya” kemudian ia mengambil spidol warna hitam dan mulai menggambar orang dengan spidol tersebut. Dalam gambarnya ia menceritakan bahwa ia mendengar suara

kendaraan bermotor yang berwarna pink (angkot kota Batu), sungai yang mengalir dan pohon yang terkena suara angin serta suara wanita-wanita yang sedang menunjukkan sesuatu kepada teman-temannya. Ia mengaku bahwa selama menggambar ia merasa senang karena dapat berimajinasi.

Pada tahap inti awalnya partisipan diminta untuk menggambar dengan tema *who am i in university* dan *how i manage my problem*. Partisipan ditanyai mau menggunakan kertas A3 atau A4 dan ia memilih menggunakan kertas A4. Ia kemudian menggambar wanita dengan warna ungu, namun beberapa saat berselang ia meminta izin kepada peneliti untuk mengganti kertas. Katanya gambar yang ia buat mirip valak (salah satu peran hantu dalam film Hollywood). Di kertas kedua ini dia mulai menggambar lagi dengan warna ungu di tengah kertas secara tidak beraturan. Dengan warna merah, biru, hijau, abu-abu dan hitam yang mengitari serta menyelimuti warna ungu yang berada di tengah kertas. Ketika diminta untuk bercerita, partisipan menggambarkan warna ungu sebagai kehidupan perkuliahan psikologi. Merah sebagai tugas yang agak tidak menyenangkan. Biru sebagai tugas yang menyenangkan walaupun ada tidak menyenangkannya juga. Hijau sebagai pengalaman berharga, abu-abu sebagai masalah perkuliahan dan hitam sebagai masalah berat dalam perkuliahan yang muncul dalam berbagai hal termasuk dalam pengalaman berharganya. Pada tema kedua, partisipan mengatur permasalahannya atau menyelesaikan permasalahan-permasalahannya dengan menjalani saja semuanya –*let it flow*– namun ia menambahkan bahwa penyelesaian masalah itu juga akan bergantung terhadap masalah yang di hadapi. Jika masalah yang dihadapi berhubungan dengan orang lain maka berkomunikasi adalah hal yang lebih baik.

Hasil Evaluasi

Pada sesi pertama partisipan belajar bahwa ia memahami perspektifnya terhadap permasalahannya dalam menjalani tugas kuliah. Ia sadar bahwa ia bisa menggambar posisi masalahnya dalam akademik dan ia kembali menyadari bahwa ia masih memiliki masalah yang menyelimuti kegiatan perkuliahannya. Ia memperhatikan dirinya terlalu rendah diri/ kurang percaya diri. Dalam kegiatan pertama ini ia terkejut bahwa ia bisa *enjoy* saat menggambar. Ia merasa bahagia ia bisa mengetahui dan sadar bahwa ia masih memiliki masalah yang harus diselesaikan. Ia juga menemukan bahwa ia kurang imajinatif dan merasa kecewa karena ia kurang percaya diri.

Sesi 2

Hasil Observasi dan Interview

Pada tahap pemanasan diminta untuk melipat kertas menjadi 2 kemudian menggambarkan setengah bentuk hati pada satu sisi dan seseorang yang ingin ia beri setengah hati tersebut di sisi sebaliknya. Partisipan mulai dengan melipat kertas menjadi bentuk segitiga dan menggambar setengah bentuk hati. Kemudian saat diminta menggambarkan orang yang ingin ia beri setengah hati tersebut partisipan berkata “jadi mikir ini” dan ia terlihat berpikir selama beberapa waktu. Kemudian ia menggambar sosok perempuan dan ketika ia diminta menceritakan ia bercerita bahwa seseorang yang ia beri setengah hati tersebut adalah ibunya yang ia maksudkan sebagai orang tua. Ia mengaku memberikan itu karena itu yang ia punya dan jika ia memiliki hati yang utuh maka ia akan memberikannya juga secara utuh.

Pada tahap *mindfulness* partisipan diminta untuk mengamati sebuah bunga kemudian menggambarkan keindahan bunga tersebut. Partisipan mengamati bunga yang disajikan secara perlahan kemudian menggambarkannya mulai dari mahkota bunganya, kelopak, batang dan kemudian daunnya. Partisipan mengungkapkan bahwasannya keindahan bunga yang ia amati adalah dari rangkaian keseluruhan bunga tersebut. Mulai dari warnanya, mahkotanya, kelopaknya, batangnya yang tidak sekedar lurus dan daunnya yang indah memiliki bagian kotak-kotak dan bintik kecil di tengahnya serta bagian-bagian yang menonjol di pinggirnya.

Pada tahap inti partisipan diminta untuk menggambarkan dengan tema *meaningfull and challenging subject interaction*. Kemudian partisipan menggambarkan beberapa orang, ada yang digambarkan secara individu ada pula yang digambarkan secara kelompok. Kemudian ia memberikan lingkaran dengan warna merah dan warna hijau. Ia mengaku bahwa warna merah menggambarkan interaksi yang menantang dan cenderung menghambatnya dan warna hijau menggambarkan interaksi yang penting bagi dirinya. Sosok pertama yang ia ceritakan adalah seorang wanita dalam lingkaran merah yang ia sebut sebagai dirinya sendiri. Ia menggambarkan diri sebagai hal yang menghambatnya berinteraksi dengan orang lain karena sikapnya yang kurang percaya diri dan terlalu memikirkan pandangan negatif orang lain terhadapnya. Selanjutnya ia menceritakan mengenai adik tingkatnya. Ia sebagai asisten laboratorium yang harus bertemu adik tingkat, merasa itu adalah interaksi yang mengganggu karena dia memiliki rasa bersalah yang tinggi dan ia merasa tertekan ketika harus menghadapi tekanan dari dosen pengampu dan juga dari mahasiswa yang harus ia asistensi dan juga akibat sikap adik tingkat yang manja. Kemudian dosen, ia mengaku bahwa dosen merupakan bagian interaksi

yang penting baginya karena ia mendapat ilmu dari para dosen walaupun ada dosen yang hanya banyak bicara namun tidak memberikan stimulus untuk memberikan arahan namun tidak semua dosen seperti itu. Namun ia merasa bahwa interaksinya dengan dosen biasa saja karena ia merasa takut.

Selanjutnya teman, menurutnya interaksi dengan teman adalah hal yang penting. Teman – temannya sering memberikannya dukungan. Namun ketika ia bisa menjadi *follower* ia akan memilih menjadi *follower* saja. Akan tetapi jika tidak ada teman yang lebih dominan maka ia akan memilih untuk menjadi *leader* namun jika ada seseorang yang lebih dominan dari dirinya ia akan memilih menjadi *follower*. Teman ini menurut partisipan merupakan motivator baginya, karena dengan melihat teman-temannya ia merasa bahwa ia dapat melakukan instropeksi dan menyadari seperti apa dirinya. Selanjutnya adalah orang tua, ia merasa bahwa interaksi dengan orang tuanya mendukung dan menghambat, penting dan menantang. Hal ini dikarenakan orang tuanya adalah orang tua yang cuek. Orang tuanya bukan tipe orang tua yang sering menanyakan keadaan anaknya dan tidak tau bagaimana anaknya berproses namun lebih berorientasi kepada hasil seperti IP. Jadi ia merasa ketika ia telah berusaha secara maksimal namun teman kelompoknya tidak berusaha secara maksimal orang tuanya tidak mau tau dan hanya menyalahkan dirinya. Begitupun dalam orientasi terhadap pekerjaan. Orang tuanya lebih berorientasi terhadap profit yang besar dan pekerjaan yang ia inginkan bukan pekerjaan dengan gaji yang besar. Interaksi terakhir adalah interaksi dengan orang luar seperti perusahaan atau lembaga yang sering diajak kerjasama dalam kegiatan akademik. Menurut partisipan interaksi ini penting namun karena dirinya yang memiliki pandangan negatif dan minder membuat interaksi tersebut tidak berjalan dengan maksimal. Ia segan ketika harus berinteraksi dengan mereka dan merasa terbebani. Sehingga ia hanya berinteraksi sesuai dengan kebutuhannya namun hal itupun harus memaksakan diri dan tidak bisa langsung mengalir.

Evaluasi Hasil

Pada sesi ini partisipan belajar bahwa ia memiliki permasalahan interaksi dengan orang lain yang disebabkan oleh dirinya sendiri. Ia menjadi sadar bahwa ia adalah sumber dan penyebab kurang maksimalnya interaksi yang ia lakukan. Ia juga kembali menyadari bahwa meningkatkan kepercayaan diri itu adalah hal yang penting. Ia merasa terkejut menyadari masalah interaksinya. Ia memperhatikan bahwa ia masih belum memiliki solusi untuk memperbaiki permasalahan interaksinya. Ia senang ia diingatkan dan disadarkan akan masalah interaksi namun ia kecewa belum memiliki solusinya.

Sesi 3

Hasil Observasi dan Interview

Pada tahap pemanasan partisipan diminta untuk menggambarkan keinginannya untuk berubah dengan menggambar anak panah. Anak panah di sebelah kanan menghadap kanan untuk menggambarkan perubahan, anak panah di sebelah kiri menghadap kiri untuk menggambarkan sebaliknya dan anak panah melingkar untuk menggambarkan kebingungan untuk berubah. Partisipan mulai menggambar anak panah menggunakan spidol warna hijau kemudian mengarsirnya dengan spidol warna merah, kuning, hijau dan biru dengan berbagai bentuk dan garis. Ia bercerita bahwa berubah tak semudah membalikkan telapak tangan, pasti ada hal yang menyulitkan atau mendukung untuk berubah. Membuat wacana memang mudah namun menjalankannya dengan konsisten adalah hal yang sulit. Sudah banyak cara ia lakukan, meskipun itu sulit namun harus berubah.

Pada tahap *mindfulness* partisipan diminta untuk memejamkan mata dan merasakan kedamaian dan kebahagiaan dimana ia dipeluk oleh sesuatu atau seseorang, kemudian partisipan diminta untuk menggambarkan hal tersebut. Partisipan kemudian menggambarkan apa yang ia pikirkan saat memejamkan mata. Ia menggambar beberapa orang sedang duduk di meja kafe. Ia bercerita bahwa mereka adalah teman-temannya, teman SMA yang saat ini masih dekat dan teman kuliah. Menurutnya ia sedang tertawa bersama mereka, menjahili mereka. Ia merasa ada seseorang yang memeluknya namun ia tidak dapat melihat wajahnya, hanya merasakan kehangatan pelukan itu saja.

Pada tahap inti partisipan diminta untuk menggambarkan lingkaran kemudian menggambarkan apa yang ingin ia lakukan untuk menyelesaikan permasalahannya dari dalam lingkaran keluar. Partisipan kemudian menggambar lingkaran dengan spidol pink. Ia menggambar list, jam, dan tanda-tanda tertentu. Kemudian ia bercerita bahwa ia akan membuat skala prioritas mengenai apa saja yang perlu ia lakukan dan menentukan prioritas. Ia juga harus disiplin memberi *reward* dan *punishment* pada dirinya sendiri. Ia juga akan memikirkan ide-ide agar sisa kuliahnya bisa maksimal. Jika ternyata *list* yang ia buat tidak terlaksana maka ia harus memikirkan dampak buruknya bagi dirinya sendiri seperti apa. Ia juga akan memikirkan rencana setelah lulus ia akan melakukan apa seperti lanjut S2, dengan mencar info-info beasiswa dan juga jika tidak dapat beasiswa maka ia akan bekerja untuk melanjutkan studi. Ia juga ingin mengikuti komunitas yang memberikan dampak sosial kepada lingkungan dan juga pendidikan.

Hasil Evaluasi

Pada sesi ketiga ini partisipan belajar bahwa setiap permasalahan pasti memiliki jalan keluar dan setiap masalah harus diselesaikan. Ia menyadari bahwa ia harus segera berubah karena ia sadar kembali bahwa ia memiliki cita-cita yang tinggi. Ia perhatikan bahwa dirinya sudah memiliki niat untuk berubah namun dan ia senang dengan hal tersebut namun ia belum melakukannya. Ia terkejut bahwa dirinya memiliki energi dan semangat untuk mulai berubah. Ia juga menemukan bahwa ia belum spesifik dalam menggambar masa depan dan langkah-langkah konkret untuk berubah. Ia juga kecewa ia masih menganggap perubahan yang akan ia lakukan tidak bisa konsisten seperti apa yang ia lakukan sebelumnya.

Partisipan 3

Daftar Riwayat Hidup:

Nama	: RTL
Tempat, Tanggal Lahir	: Malang, 15 Februari 1996
Umur	: 21 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pendidikan	: sedang menempuh S1 Psikologi
Suku Bangsa, Agama	: Jawa, Islam
Status Perkawinan	: Lajang
Nama Ayah	: S
Suku Bangsa, Agama	: Jawa, Islam
Pendidikan Ayah	: S2
Pekerjaan Ayah	: PNS (guru)
Alamat Ayah	: Jl. Kemantren gang 2 No. 37 Malang
Nama Ibu	: AL
Suku Bangsa, Agama	: Jawa, Islam
Pendidikan Ibu	: S1
Pekerjaan Ibu	: PNS (guru)
Alamat Ibu	: Jl. Kemantren gang 2 No. 37 Malang

1. PENDIDIKAN

Tingkat	Nama Sekolah dan Jurusan	Kota	Tahun
SD	MIN Malang 2	Malang	2008
SMP	SMPN 2 Malang	Malang	2011
SMA	SMAN 2 Malang	Malang	2014
PT	UMM	Malang	sekarang

2. INDEKS PRESTASI

Semester	Indeks Prestasi
1	3,60
2	3,67
3	3,87
4	3,89
5	3,70
IPK	3,77

3. KEHIDUPAN BERORGANISASI

Nama Organisasi	Jabatan	Bentuk Lembaga	Tahun
Career Center	Anggota	-	2015
Bellbaba	Anggota	LSO	2014
Sahabat	Co. Divisi	Komunitas	2016
Beasiswa M. Jejak Pengabdian Indonesia	Program		

4. PENGALAMAN PEKERJAAN

Nama Instansi	Jabatan	Kota	Lamanya/Tahun
SD Madyopuro 03 Malang	Guru Ekstrakurikuler Lukis	Malang	2 Tahun

- 5. OLAHRAGA** : berenang, lari, voli, basket, kasti
- 6. KESENIAN** : lukis, handmade
- 7. HOBBY** : menggambar, mewarna, membuat kerajinan tangan
- 8. CITA-CITA** : konselor pendidikan anak berkebutuhan khusus, terapis dan enterpreneur

9. **URUTAN KELAHIRAN:** Saya anak ke 2 dari 2 bersaudara

No.	Nama	Usia	Pekerjaan/Sekolah
1	RAL	27	S2 UB Managemen Lingkungan

Partisipan merasa bahwa kuliah yang ia tempuh menantang namun terkadang melelahkan. Dalam perkuliahan ia kesulitan untuk berbicara tanpa mengerti materi terlebih dahulu. Menurutnya permasalahan kuliahnya berdampak pada kerajinan dan ketepatan ataupun kegiatan dalam mengerjakan tugas sehingga IP mulai menurun di semester 5. Ia berharap dengan mengikuti kegiatan ini ia mampu memunculkan semangat dan kenikmatan dalam berkuliah. Ia bersedia mengikuti kegiatan ini karena ingin memunculkan semangat kuliah kembali. Ia yakin dengan mengikuti kegiatan ini ia bisa mengembangkan semangat belajar lagi.

Skor Academic Burnout

Skor <i>Academic Burnout</i>	Kelelahan Fisik & Emosi	Sinisme	Ketidakmampuan Akademik
56.22	Tinggi	Tinggi	Tinggi

Sesi 1

Hasil Observasi dan Interview

Pada saat pemanasan partisipan diminta untuk memilih gambar yang mengekspresikan emosinya saat itu. Kemudian menggunting gambar tersebut dan menempelkannya pada kertas origami. Partisipan kemudian langsung memegang kertas origami yang diberikan kepadanya. Selama beberapa menit dia fokus dengan kertas tersebut. Melipat dibagian ini di bagian itu. Ia mulai terlihat bingung kemudian menanyakan kepada peneliti bagaimana cara membuat burung. Setelah peneliti tunjukkan lipatan pertama ia kemudian melanjutkan kembali melipat kertas origami tersebut menjadi burung. Setelah burung itu selesai ia kemudian memotong salah satu gambar yang ada dan menempelkannya pada origami burung yang telah ia buat sebelumnya. Menurutnya, ia memilih gambar tersebut karena wanita dalam gambar tersebut terlihat bahagia dan ia membuat origami burung karena menurutnya burung melambangkan kebebasan. Ketika diminta untuk bercerita ia menceritakan bahwa ia saat ini merasa sangat bebas karena sudah memasuki masa liburan. Ia merasa bebas dari tekanan dan dapat tertawa lepas. Ia memilih kertas warna kuning karena ia suka cahaya dan warna kuning merupakan warna tokoh kartun favoritnya yaitu spongesbob.

Pada tahap *mindfulness* subjek diminta untuk memejamkan mata dan fokus terhadap suara-suara yang ada disekitarnya dan kemudian menggambarkan pengalamannya tersebut kedalam gambar. Ia mulai dengan menggambar setengah lingkaran pada bagian tengah kertas. Kemudian ia menambahkan motif di beberapa sisi setengah lingkaran tersebut. Pada saat ini ia sangat diam dan fokus terhadap gambar yang sedang dibuatnya. Dia menggambarkan keadaan taman tempat kita melakukan kegiatan. Ia menambahkan hal-hal yang ia dengar saat peneliti memintanya untuk memejamkan mata dan mendengar apa yang ada disekitarnya. Ia menggambarkan 4 burung yang sedang berkicau dan mencari makan, aliran sungai yang sedang mengalir dan suara angin yang menerpa pepohonan di taman itu.

Pada tahap inti partisipan diminta untuk menggambar dengan tema *who am i in university* dan *how i manage my problem*. Partisipan ditanyai mau menggunakan kertas A3 atau A4 dan ia memilih menggunakan kertas A4. Partisipan mulai dengan menuangkan beberapa warna cat air ke palet yang telah disediakan. Kemudian ia mulai membuat garis dikertas gambar menggunakan warna hitam. Kemudian ia fokus mencampur warna-warna yang telah ia buat. Dalam tahap ini ia menggambar 2 gadis dengan ekspresi yang berbeda yang di sekat dengan garis hitam yang telah ia buat sebelumnya. Saat diminta bercerita ia menceritakan bahwa ketika kuliah ia kadang merasa senang kadang *flat*, sedih, marah, bahagia. Ia merasa bahagia karena punya teman yang seru. Ia kadang menemui konflik ketika dalam kelompok. Biasanya kalo sudah menemui konflik dan merasa *badmood* ia akan meninggalkan pekerjaannya di kelompok tersebut dan mulai mengerjakan pekerjaan yang ia sukai yaitu membuat kerajinan tangan seperti melukis, menggambar, membuat sketsa, membaca buku psikologi mengenai ABK, atau menikmati alam. Hal ini ia lakukan karena jika ia tetap meneruskan pekerjaannya ia tidak akan bisa menyelesaikannya hanya akan membuang-buang waktu. Namun jika ia dalam keadaan normal ia akan berusaha untuk tenang dan menyelesaikan masalahnya segera. Ia menggambar awan yang menurutnya menggambarkan penghasil masalah yaitu dari perkuliahannya di psikologi. Ia juga menggambarkan titik-titik hitam yang menggambarkan hal-hal yang membuatnya malas seperti dosen yang tidak enak, kuliah dengan menghafal dan urusan-urusan yang tidak penting yang masih mengganggunya. Ia menggambarkan pelangi sebagai pemecahan masalah yang ia hadapi. Pelangi tersebut menggambarkan ide yang mampu memecahkan permasalahannya. Partisipan juga sering mendapat ide dari lingkungan disekitarnya seperti ketika diperjalanan ia mendengar pengendara lain sedang mengobrol atau mungkin dari hewan yang ia temui di jalan. Di akhir ceritanya ia menanyakan kepada penenliti “kenapa kita harus mengalami masalah-masalah dalam perkuliahan ini sebelum menyelesaikan masalah?” begitu katanya.

Evaluasi Hasil

Dalam lembar evaluasi, partisipan mengungkapkan bahwa ia sudah memiliki cara untuk menyelesaikan masalah meskipun harus meninggalkan terlebih dahulu serta memahami lingkungan sekitar. Ia menjadi sadar bahwa ia harus menghadapi segala permasalahan dengan kepala dingin dan ia kembali menyadari bahwa harus menjalani perkuliahan dengan nyaman. Ia terkejut bahwa ia ingin memperbaiki cara mengatasi masalah dengan lebih bagus dan lebih rapih. Ia memperhatikan bahwa ia memiliki gambaran diri yang ceria. Ia senang ia dapat berkreasi dan menemukan bahwa ia memiliki banyak hal yang menyenangkan. Namun ia kecewa belum memiliki keinginan untuk menjalani segala rutinitas psikologi hanya fokus pada ABK.

Sesi 2

Hasil Observasi dan Interview

Pada tahap pemanasan partisipan mulai melipat kertas menjadi 2 bagian dengan bentuk segitiga. Kemudian ia mulai menggambar setengah bentuk hati dan mewarnainya dengan warna ungu. Di balik kertas tersebut ia menggambar sosok berjilbab ungu kebiruan dengan menggunakan dres. Saat diminta menceritakan hal tersebut ia berkata bahwa gambar tersebut adalah gambar kakaknya disini ia memberikan setengah hati karena tiap dirumah selalu ada gara-gara. Setengah hati karena cinta tapi gak juga. Kadang-kadang ia merasa jengkel karena kakaknya semena-mena dan kakaknya cuek dengan orang tua. Tapi kakaknya lebih care dengan teman-temannya. Jadi orang tuanya selalu meminta bantuannya karena kakaknya tidak bertindak ketika diminta tolong.

Pada tahap *mindfulness* partisipan diminta untuk mengamati sebuah bunga kemudian menggambarkan keindahan bunga tersebut. Partisipan mulai memilih beberapa warna dari krayon yang telah disediakan. Kemudian dia mulai menggambar bunga dengan warna orange kekuningan yang dilanjutkan dengan menggambar bagian batang dan daun. Setelah itu ia mengarsir daerah sekitarnya. Ketika diminta untuk bercerita ia mengatakan bahwa warna bunga itu cantik, cerah ada warna orange, pink, kuning. Sehingga disetiap bagian dari bunga tersebut memiliki aroma tersendiri. Hijau gambaran klorofil, pink menggambarkan kekaleman. Diatas bermacam-macam ada keceriaan, kekaleman. Bunganya mekar tapi belum mekar seperti menyimpan suatu kehangatan di dalamnya. Ketika berdiskusi mengenai keindahan partisipan menyatakan bahwa untuk mengapresiasi keindahan ia akan mendokumentasikan keindahan tersebut atau menggambar ulang karena suatu yang indah itu bisa hilang.

Pada tahap inti partisipan diminta untuk menggambarkan dengan tema *meaningfull and challenging subject interaction*. Pada tahap ini partisipan memilih menggunakan spidol dan mulai menggambar 2 setengah lingkaran dan 1 sosok berbaju pink. Ia berkata “sekedarnya ya mb,” dan beberapa saat kemudian ia berkata lagi “loh, kok tangan kiri, yaudah wes gak papa!” Saat diminta untuk menceritakan hasil gambarnya mengenai tema *meaningfull subject interaction* ia berkata bahwa “ketika kita bertemu orang baru kita harus salaman. Kepo-kepo lebih menguntungkan. *Selfie* juga bisa buat orang lebih dekat dengan orang lain.” Pada tema kedua yaitu *challenging subject interaction* ia menceritakan mengenai orang tuanya. Walaupun sudah semester segini ia mengaku masih sering dimarahi kalo pulang malam ketika mengerjakan tugas karena ibunya tidak mau peduli dengan tugasnya. Ia mengalami kesulitan ketika ia harus pulang dan sesampainya di rumah partisipan sudah kelelahan untuk mengerjakan sehingga ia langsung tidur yang akibatnya tiap pagi dia sering tergesa-gesa untuk mengerjakan tugasnya. Walaupun begitu terkadang ibunya memberikan kelonggaran untuk tidur di kos temen ketika dia sudah meminta ijin sebelumnya.

Evaluasi Hasil

Berdasarkan kegiatan sesi 2 partisipan belajar bahwa dirinya tidak menyukai keegoisan. Ia menjadi sadar bahwa ia harus menjalin relasi yang lebih banyak. Ia juga kembali menyadari bahwa ketika diri tidak mementingkan keegoisan maka akan dapat memberikan kenyamanan bagi orang lain. Ia terkejut bahwa ia mengerti bahwa keindahan akan hilang ketika tidak dijaga dan diabadikan dengan baik, seperti keluarganya. Ia perhatikan bahwa dirinya menyenangi keindahan. Ia merasa senang ia suka menjalin hubungan relasi pertemanan. Pada sesi ini ia menemukan bahwa ia mampu menemukan keindahan dari suasana pada suatu benda atau hal. Namun ia kecewa ia belum mencintai keluarganya seutuhnya, terutama kakak.

Sesi 3

Hasil Observasi dan Interview

Pada tahap pemanasan partisipan diminta untuk menggambarkan keinginannya untuk berubah dengan menggambar anak panah. Anak panah di sebelah kanan menghadap kanan untuk menggambarkan perubahan, anak panah di sebelah kiri menghadap kiri untuk menggambarkan sebaliknya dan anak panah melingkar untuk menggambarkan kebingungan untuk berubah. Partisipan mulai menggambar anak panah dengan spidol hijau dan kuning pada sisi sebelah kanan dengan ukuran yang cukup besar. Dan menuliskan alasan ia ingin

berubah karena manusia tidak akan pernah puas, ingin mencoba hal-hal yang baru dan lebih baik dari pada sebelumnya. Masalah bukan untuk dihindari tapi untuk diselesaikan. Ketika diminta untuk bercerita ia mengaku lebih suka terhadap tantangan dan tidak suka memendam perasaan dan ketika memiliki masalah ia tidak suka memendam perasaan dan lebih baik langsung dibicarakan biar lega.

Pada tahap *mindfulness* partisipan diminta untuk memejamkan mata dan merasakan kedamaian dan kebahagiaan dimana ia dipeluk oleh sesuatu atau seseorang, kemudian partisipan diminta untuk menggambarkan hal tersebut. Partisipan mulai menggambar 2 orang yaitu laki-laki dan perempuan serta satu anak kecil yang membelakangi gambar sedang memeluk kedua orang tersebut. Partisipa mengaku bahwa itu adalah saat ia, mamanya dan bapaknya waktu ia masih kecil. Ia mengaku merindukan hal tersebut. Itu adalah saat selesai sholat Idul Fitri. Ayahnya baru selesai sholat dan keluar dari barisan laki-laki. Ia kemudian lari kearah ayahnya yang kemudian diikuti oleh ibunya namun kakaknya selalu terlambat. Ia mengaku ia merasa damai, sennag dan ceria. “Membahagiakan” katanya.

Pada tahap inti partisipan diminta untuk menggambarkan lingkaran kemudian menggambarkan apa yang ingin ia lakukan untuk menyelesaikan permasalahannya dari dalam lingkaran keluar. Partisipan mulai menggunakan spidol warna hijau untuk menggambar lingkaran. Ia mulai menggambar bulat bulat kecil di dalam lingkaran dan radio dengan pohon dan lait di senja hari. Ia juga menggambar orang sedang berenang, benang rajut, bola, kok dan raket. Kemudian dia membuat garis warna coklat dengan cukup panjang. Kemudian ia berkata “aku mau gambar apa ini. Salah-salah” ia lupa mau menggambar apa dan selama beberapa saat ia melanjutkan menggambar disisi yang lain kemudian ia kembali lagi melanjutkan gambar itu menjadi kotak. Ketika diminta bercerita partisipan menceritakan apa saja yang ia lakukan ketika ia sedang malas. Ia mengaku ia melihat uang yang berarti melakukan sesuatu yang menghasilkan uang. Menurutnya dengan menghasilkan uang ia akan dapat berbagi dan membeli barang yang ia inginkan tanpa membebani orang tuanya. Ini merupakan hal-hal yang ia lakukan untuk menghilangkan stres yang ia alami kerana perkuliahan diantaranya ia akan bermain dengan kucing atau ular dan ikan. Ia biasanya merendam kakinya kekolam dan ikan-ikan akan mendatanginya dan hal itu menurutnya menyegarkan. Ia juga terkadang berpergian ke pantai, air terjun atau berenang. Ia juga mengaku ketika mengalami stres ia akan makan dengan banyak namun hal ini harus dikurangi. Ia juga suka bertemu dengan teman ketika memiliki masalah. Suka foto dalam berbagai even. Dan kegiatan dengan murid-muridnya juga membuatnya melupakan masalah-masalahnya apalai ketika mereka sedang manja

kepadanya. Ia juga suka merajut, melukis dan mendengarkan radio. Ia mengaku sangat suka pohon dan ingin menjadi pohon yang bisa melindungi karena memberi udara walaupun kita memberi mereka CO₂ yang berbahaya. Ia juga menggambarkan dirinya duduk dibawah pohon sedang membaca Al-Quran. Ia sudah menerapkan semua hal ini sejak semester empat dan ia mengaku hal ini cukup efektif namun ia merasa masih kurang dalam mengontrol emosi. Ia mengaku terkadang ia lebih suka menghidar ketika amat sangat emosi dan baru membericarakan permasalahan ketika ia sudah sedikit tenang. Ia mengaku ia berusaha menghilangkan stres dengan semua aktifitas tersebut dengan menggabungkan hal-hal tersebut.

Evaluasi Hasil

Dari kegiatan pada sesi ini partisipan belajar bahwa ia telah memiliki hal yang mampu menurunkan *burnout*nya. Ia menjadi sadar bahwa ia bisa mengatasi permasalahan dengan baik. Ia juga kembali menyadari bahwa ia memiliki orang tua yang selalu membimbing dan menemani. Ia terkejut ternyata dirinya memiliki banyak kegiatan untuk menghilangkan stres. Ia perhatikan ia dapat melakukan berbagai cara untuk membuat dirinya tidak bosan dan stres. Ia senang ia menemukan bahwa ia memiliki teman maupun hewan peliharaan dan orang tua yang selalu menghibur dan memperhatikannya. Namun ia kecewa ia belum mampu membuat kakaknya berubah.

Partisipan 4:

Daftar Riwayat Hidup:

Nama	: SSAH
Tempat, Tanggal Lahir	: Batu, 15 Mei 1996
Umur	: 21 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pendidikan	: sedang menempuh S1 Psikologi
Suku Bangsa, Agama	: Jawa, Islam
Status Perkawinan	: Lajang

Nama Ayah	: S
Suku Bangsa, Agama	: Jawa, Islam
Pendidikan Ayah	: S1
Pekerjaan Ayah	: Wiraswasta
Alamat Ayah	: Jl. Samadi gang I/9 Pesanggrahan, Batu.

Nama Ibu : AR
 Suku Bangsa, Agama : Jawa, Islam
 Pendidikan Ibu : S1
 Pekerjaan Ibu : guru (PNS)
 Alamat Ibu : Jl. Suropati gang Erobik No. 107 C Ngaglik,
 Batu.

1. PENDIDIKAN

Tingkat	Nama Sekolah dan Jurusan	Kota	Tahun
SD	SDN Sisir 05	Batu	2008
SMP	SMPN 2 Batu	Batu	2011
SMA	SMAN 1 Batu	Batu	2014
PT	UMM	Malang	sekarang

2. INDEKS PRESTASI

Semester	Indeks Prestasi
1	3,29
2	3,21
3	3,28
4	3,10
5	3,27
IPK	3,23

3. KEHIDUPAN BERORGANISASI

Nama Organisasi	Jabatan	Bentuk Lembaga	Tahun
-	-	-	-

4. PENGALAMAN PEKERJAAN

Nama Instansi	Jabatan	Kota	Lamanya/ Tahun
Wirausaha	Owner	Batu	2,5 Tahun

5. OLAHRAGA : renang, Bersepeda

6. KESENIAN : vocal, gambar, kerajinan tangan (menjahit, merajut)

7. HOBBY : nonton anime, baca komik, *hangout*.

8. CITA-CITA : HRD

9. URUTAN KELAHIRAN: Saya anak ke 1 dari 3 bersaudara

No.	Nama	Usia	Pekerjaan/Sekolah
1	MDAR	12	SMP Muhammadiyah 8 Batu
2	MHAR	4	belum sekolah

Partisipan merasa bahwa kuliah yang ia tempuh berat, ada banyak tugas, susah mengatur waktu, banyak tekanan dan kurang memiliki waktu di rumah. Dalam perkuliahan partisipan sering merasa kesulitan untuk membaca ppt dari dosen apabila tulisannya kekecilan. Ia juga merasa kesulitan jika mendapat kelompok yang memiliki kemampuan akademik yang tidak merata. Masalah yang ia hadapi di kampus berdampak pada kepribadian, gaya hidup dan mengakibatkan gangguan tidur pada dirinya. Dengan mengikuti kegiatan ini partisipan berharap dapat menemukan hidayah dalam kuliah dan mendapat dampak positif di kehidupannya. Ia mengaku bersedia mengikuti kegiatan ini untuk mengisi waktu liburan, membantu peneliti dan belajar dari penyajian yang diberikan oleh peneliti. Dengan mengikuti kegiatan ini ia yakin bahwa ia bisa mengikuti dengan baik sehingga dapat berguna di kehidupannya kedepan.

Skor *Academic Burnout*

<i>Skor Academic Burnout</i>	Kelelahan Fisik & Emosi	Sinisme	Ketidakmampuan Akademik
70.65	Tinggi	Tinggi	Tinggi

Sesi 1

Hasil Observasi dan Interview

Pada saat pemanasan partisipan diminta untuk memilih gambar yang mengekspresikan emosinya saat itu. Kemudian menggunting gambar tersebut dan menempelkannya pada kertas origami. Partisipan mulai memilih gambar yang sesuai dengan keadaan dirinya saat ini. Partisipan memilih cukup banyak gambar. Ia memilih 9 gambar & mengembalikan 1 gambar lagi kepada peneliti. Ia mengaku suka dengan gambar-gambar yang ia pilih. Ia mengaku dirinya memang seperti gambar-gambar yang ia pilih itu. Ia suka ketawa lebar, suka menghibur orang, biasa seyum, ramah, suka jahilin orang, suka sesuatu yang lucu, suka menggoda adik-adik lucu, kadang kucing juga. Ia juga mengaku selalu menggunakan topeng (persona), plin-plan (karena dia berusaha menyenangkan orang lain jadi apa yang ia katakan terkadang menjadi tidak konsisten kepada satu orang dengan orang lainnya). Ia juga mengaku susah terbuka dengan banyak orang, ia hanya bisa terbuka kepada beberapa orang saja seperti kepada keluarganya. Namun ia merasa kurang nyaman dengan keluarga ibunya sehingga ketika bertemu dengan keluarga ibunya ia akan menggunakan topeng (seakan baik-baik saja namun pada kenyataannya tidak) namun keluarganya tidak menyadari hal tersebut. Walaupun ia merasa hal seperti itu

kepada keluarga ibunya namun ia tidak merasakan hal yang sama dengan keluarga ayahnya karena di sana ia merasa sangat diterima.

Pada tahap *mindfulness* subjek diminta untuk memejamkan mata dan fokus terhadap suara-suara yang ada disekitarnya dan kemudian menggambarkan pengalamannya tersebut kedalam gambar. Partisipan mulai dengan menggambar gazebo kemudian batang pohon, kursi dan dilanjutkan dengan gambar beberapa orang. Ia kemudian mengambil beberapa warna dari krayon yang telah disediakan lalu ia menggambar bagian atas pohon yang telah ia gambarkan sebelumnya. Ketika diminta untuk bercerita partisipan menceritakan bahwa gambar tersebut adalah gambar yang menggambarkan kebersamaan, membuat orang lain merasa tenang, bukan hanya untuk anak yang sudah gede namun juga untuk anak yang masih kecil juga. Bukan hanya untuk manusia saja namun juga untuk tanaman dan juga hewan.

Pada tahap inti awalnya partisipan diminta untuk menggambar dengan tema *who am i in university* dan *how i manage my problem*. Partisipan memilih untuk menggunakan spidol dan krayon. Pertama-tama ia memilih satu kertas dan beberapa saat kemudian ia meminta satu kertas lagi. Kemudian ia mulai menggambar menggunakan spidol warna hitam. Ia menggambar wajah dalam ukuran yang besar. Wajah tersebut memiliki banyak sekali ekspresi yang digambarkan lewat bentuk mulut yang berbeda-beda dengan warna yang berbeda pula. Pada kertas kedua partisipan menyatukan kedua tangannya di depan dada dan bergumam “hmm.” Kemudian mulai mengambil krayon dan menggambar 3 pohon dan beberapa garis hijau kemudian memberi garis-garis pink pada satu pohon. Ketika diminta untuk bercerita mengenai bagaimana ia memandang dirinya di kampus dari gambar yang telah ia buat, partisipan bercerita bahwa dalam menjalani perkuliahan di kampus ia memiliki berbagai ekspresi yang ia gambarkan ada yang biasa, ada yang menikmati, ada yang ngeremehin, membawa ide, kadang bingung kuliah dan masa depan, kesuraman seperti kuburan yang menakutkan, tekanan, pelangi yang membawa kebahagiaan, keceriaan, dan masalah yang di bawa *flow* aja. Kuliah itu kayak berlalu masuk tapi tidak sampai ke otak pelajaran yang di beri. Walaupun ada kebingungan namun ada ketenangan, gaya hidup dan kehidupan rumah yang membawa ketenangan tersendiri. Selanjutnya ketika diminta untuk menceritakan bagaimana ia mengatur permasalahan partisipan mengaku suka berpikir yang baik-baik. Karena ia suka Jepang dia menggambar sakura untuk menggambarkan musim panas, musim gugur dan dingin. Menurutnya setiap musim berbeda. Musim semi menggambarkan romantisme, musim panas menggambarkan aksi, gugur menggambarkan drama atau fantasi. Ia mengaku lebih nyaman meluapkan emosi dengan menonton anime yang menurutnya lebih efektif menghilangkan ketidaknyamanan dari pada berkumpul dengan

teman. Begitulah caranya mengatur permasalahan yaitu dengan melakukan hal yang menurutnya membahagiakan dan ia sukai. Ia menggambarkan pohon sebagai simbol ketenangan.

Hasil Evaluasi

Pada tahap satu ini partisipan belajar bahwa ia menjadi lebih mengerti dirinya sendiri dalam perkuliahan dan manajemen emosi. Ia menyadari bahwa ia adalah orang yang menyukai kegembiraan dan kesenangan. Ia juga kembali menyadari bahwa ia belum terlalu mencapai tujuan kuliah. Dari sesi ini partisipan menemukan bahwa dirinya bisa menggambar dan menceritakan sesuatu. Ia senang ia bisa menggambar mengenai apa yang ia rasakan di atas kertas. Pada sesi ini ia terkejut ternyata ia bisa memanage emosi dengan kesenangannya. Ia juga kecewa karena ia belum mengerti dirinya yang sesungguhnya.

Sesi 2

Hasil Observasi dan Interview

Pada tahap pemanasan dimulai dan diberi instruksi untuk menggambar separuh bentuk hati partisipan ia dengan spontan menanyakan “hanya setengah hati?” setelah mendapat jawaban iya partisipan kemudian menggambar menggunakan krayon. Setelah partisipan selesai kemudian ia diminta untuk menggambarkan orang yang ingin ia beri setengah hati tersebut. Ketika partisipan selesai menggambar dan diminta untuk menceritakan gambarnya, partisipan bercerita bahwa ia ingin memberi separuh hati tersebut kepada seorang laki-laki yang belum ia ketahui siapa. Kemudian ia menyeletuk “jodoh mungkin.”

Pada tahap *mindfulness* partisipan diminta untuk mengamati sebuah bunga kemudian menggambarkan keindahan bunga tersebut. Ia mulai memperhatikan bunga yang menarik baginya. Ia memperhatikan selama beberapa waktu dan kemudian mulai mengambil beberapa warna dari krayon yang telah disediakan dan menggambar semburat warna pink keputihan. Ketika diminta untuk menceritakan keindahan bunga tersebut partisipan bercerita bahwa keindahan bunga tersebut terletak pada semburat warnanya dimana ada warna pink dan putih. Ia mengaku ia tidak terlalu suka dengan bentuk bunganya. Kemudian kami berdiskusi mengenai apresiasi sebuah keindahan. Partisipan mengaku ia lebih mengapresiasi keindahan melalui lisan seperti diceritakan secara detail, bentuknya seperti apa. Apabila ada alat tulis ia akan menggambar atau diabadikan melalui foto dan di bagikan kepada teman dengan pendetailan. Selanjutnya kami berdiskusi mengenai pentingnya mengeksplor alam disekitar

kita. Jika lebih dekat akan lebih memahami alam dan sesekali hal tersebut penting untuk dilakukan.

Pada tahap ini partisipan diminta untuk menggambarkan dengan tema *meaningfull and challenging subject interaction*. Partisipan menggambar menggunakan spidol. Ia menggambar seorang laki-laki yang sedang menunjuk pada papan tulis dan melanjutkan menggambar beberapa orang sedang bercakap-cakap atau duduk bersama. Pada saat menggambar sesekali partisipan terlihat menguap. Ketika diminta untuk menceritakan gambar yang ia buat ia menceritakan interaksi penting yang ia lakukan di kampus, ia bercerita bahwa interaksi yang penting selama di kampus adalah interaksi dosen dan mahasiswa ketika menerangkan, bertanya serta berbicara santai. Gambar tersebut juga menggambarkan interaksi dengan teman, kakak tingkat dan adik tingkat. Segenggam interaksi yang menurutnya menantang adalah ketika berbicara langsung dengan dosen atau ketika tugas seperti makalahnya dibaca oleh dosen, presentasi. Walaupun hal tersebut menantang untuknya namun ia mengaku mau tidak mau harus menjalankannya untuk lulus. Menurutnya bertemu dengan dosen lebih terasa menantang karena mereka memiliki karakter yang berbeda.

Hasil Evaluasi

Pada sesi ini partisipan belajar bahwa ia dapat memilah bagian mana saja yang sesuai di perkuliahan. Ia menyadari bahwa ia tahu bagian terpenting dari perkuliahan. Ia juga kembali menyadari bahwa ia memiliki hal penting dalam perkuliahan. Pada sesi ini partisipan menemukan bahwa ia menyukai keindahan dari detail sesuatu hal. Ia senang ia bisa mengerti dirinya sejauh ini. Sesi ini juga membuatnya terkejut bahwa ia telah menjalani perkuliahan sendiri sejauh ini. Ia merasa kecewa karena kurang memperhatikan dosen saat di kelas jika dosennya membosankan.

Sesi 3

Hasil Observasi dan Interview

Pada tahap pemanasan partisipan diminta untuk menggambarkan keinginannya untuk berubah dengan menggambar anak panah. Anak panah di sebelah kanan menghadap kanan untuk menggambarkan perubahan, anak panah di sebelah kiri menghadap kiri untuk menggambarkan sebaliknya dan anak panah melingkar untuk menggambarkan kebingungan untuk berubah. Partisipan mulai menggambar dengan spidol warna hijau untuk menggambarkan anak panah di sisi sebelah kiri kertas menghadap ke kanan. Partisipan kemudian menggambar penyangga anak panah tersebut dengan spidol warna hitam.

Setelah selesai menggambar partisipan kemudia menanyakan sesi-sesi yang telah di lakukan sebelumnya kemudian ia menggambar kaca mata jaring dan lampu yang menyala. Ketika diminta untuk bercerita partisipan mengungkapkan bahwa ia ingin berubah karena ia ingin lebih fokus terhadap mata kuliah atau perkuliahannya. Ia mengaku mudah bosan, oleh karena itu ia ingin berubah. Menurutnya perkuliahan adalah hal yang penting dari perkuiahannya itulah ia dapat mengambil ilmu untuk menciptakan ide-ide.

Pada tahap *mindfulness* pertisipan diminta untuk memejamkan mata dan merasakan kedamaian dan kebahagiaan dimana ia dipeluk oleh sesuatu atau seseorang, kemudian partisipan diminta untuk menggambarkan hal tersebut. Partisipan kemudian menggambarkan sosok laki-laki dengan wajah merah dan dengan senyum lebar. Partisipan bercerita bahwasannya orang yang memeluknya adalah seorang laki-laki yang belum ia ketahui identitasnya. Ia menginginkan seorang pendamping yang dapat menjadi panutan baginya. Menurutnya ia ingin memiliki pasangan seperti bapaknya mungkin dari segi penampilan dan juga pengertiannya.

Pada tahap inti partisipan diminta untuk menggambarkan lingkaran kemudian menggambarkan apa yang ingin ia lakukan untuk menyelesaikan permasalahannya dari dalam lingkaran keluar. Pada tahap ini partisipan menggambar dengan spidol warna ungu untuk menggambarkan lingkaran. Kemudian ia menggambar laptop, PS, catatan-catatan, pintu, bunga dan ekspresi wajah. Kemudian ia bercerita bahwasannya untuk menyelesaikan masalah ia cenderung memilih untuk memendamnya namun tetap memikirkan jalan keluarnya. Hal tersebut ia gambarkan dengan bunga yang tumbuh dari tanah. Ketika masalah itu sudah terlalu sulit ia akan mencoba mencari artikel terkait untuk membantunya menyelesaikan permasalahannya tersebut. Ia juga bermain game untuk mengalihkan perhatiannya dari masalah yang ada dan juga sebagai hobi baginya. Ia juga menggambar dan menulis cerita untuk mengungkapkan masalah-masalahnya dengan begitu ia akan merasa rileks dan bisa berpikir jernih. Selain itu ia juga suka menonton film untuk instropeksi diri atau memberinya ide untuk melakukan sesuatu untuk menyelesaikan masalahnya.

Hasil Evaluasi

Pada sesi ketiga ini partisipan belajar bahwa ia ingin berubah dari zona nyamannya. Ia menyadari dirinya ingin fokus dalam perkuliahan tanpa mudah bosan. Ia perhatikan ia memiliki kepercayaan diri yang kurang dan hal itu membuatnya kecewa. Namun ia senang ia bisa mengetahui tentang dirinya dari

sesi ini dan ia menemukan bahwa dirinya mampu melakukan suatu hal jika ia mau.

Partisipan 5:

Daftar Riwayat Hidup:

Nama : FAN
 Tempat, Tanggal Lahir : Malang, 28 Desember 1996
 Umur : 20 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Pendidikan : sedang menempuh S1 Psikologi
 Suku Bangsa, Agama : Jawa, Islam
 Status Perkawinan : Lajang

Nama Ayah : MA
 Suku Bangsa, Agama : Jawa, Islam
 Pendidikan Ayah : Sarjana Muda
 Pekerjaan Ayah : TNI AL
 Alamat Ayah : Perum. Kahuripan Nirwana A/29 Sidoarjo

Nama Ibu : T
 Suku Bangsa, Agama : Jawa, Islam
 Pendidikan Ibu : SMA
 Pekerjaan Ibu : ibu rumah tangga
 Alamat Ibu : Perum. Kahuripan Nirwana A/29 Sidoarjo

1. PENDIDIKAN

Tingkat	Nama Sekolah dan Jurusan	Kota	Tahun
SD	SDN Sumorame	Sidoarjo	2008
SMP	SMPN 4 Sidoarjo	Sidoarjo	2011
SMA	SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo	Sidoarjo	2014
PT	UMM	Malang	sekarang

2. INDEKS PRESTASI

Semester	Indeks Prestasi
1	3,74
2	3,94
3	3,74
4	3,93
5	3,77
IPK	3,83

3. KEHIDUPAN BERORGANISASI

Nama Organisasi	Jabatan	Bentuk Lembaga	Tahun
PSM Gita Surya	Sekretaris	UKM	2016/2017
UMM	Umum		
PSM Gita Surya	Sekretaris	UKM	2015/2016
UMM	Umum		

4. PENGALAMAN PEKERJAAN

Nama Instansi	Jabatan	Kota	Lamanya/ Tahun
UPT BK UMM	Staff magang	Malang	1 semester

5. OLAHRAGA : -**6. KESENIAN : Musik****7. HOBBY : Desain****8. CITA-CITA : Psikolog****9. URUTAN KELAHIRAN:** Saya anak ke 2 dari 2 bersaudara

No.	Nama	Usia	Pekerjaan/Sekolah
1	FR	24	Karyawan swasta

Partisipan merasa bahwa kuliah yang ia tempuh membosankan dan membuatnya kurang bersemangat. Ia mengalami kesulitan dalam memahami materi. Ia merasa permasalahan kuliahnya berdampak pada semangat belajar dan kondisi fisiknya. Dengan mengikuti kegiatan ini ia berharap dapat dapat lebih baik dalam perkuliahan. Ia bersedia berpartisipasi untuk membantu dirinya menyelesaikan permasalahan yang ia hadapi. Ia yakin dengan mengikuti kegiatan ini ia bisa mengikuti perkuliahan dengan baik.

Skor Academic Burnout

Skor <i>Academic Burnout</i>	Kelelahan Fisik & Emosi	Sinisme	Ketidakmampuan Akademik
55.07	Tinggi	Tinggi	Rendah

Sesi 1

Hasil Observasi dan Interview

Pada saat pemanasan partisipan diminta untuk memilih gambar yang mengekspresikan emosinya saat itu. Kemudian menggunting gambar tersebut dan menempelkannya pada kertas origami. Kemudian ia menanyakan “yang dipilih satu saja?” setelah mendapat jawaban terserah dirinya ia berkata lagi “satu saja.” Ia memilih satu gambar dengan ekspresi tersenyum cukup lebar. Partisipan mengaku bahwa dirinya saat ini sedang bahagia karena habis liburan dan kegiatan yang ia lakukan main-main saja.

Pada tahap *mindfulness* subjek diminta untuk memejamkan mata dan fokus terhadap suara-suara yang ada disekitarnya dan kemudian menggambarkan pengalamannya tersebut kedalam gambar. Setelah mendengar tugas yang di berikan partisipan kemudian bertanya apakah ia boleh menjawab apa yang ada dipikirkannya. Setelah mendapat jawaban “boleh” partisipan kemudian menggambar gunung, pembatas jalan, mobil, jalan, teratai dan laut. Kemudian ia bercerita bahwa ketika memejamkan mata ia mendengar ada suara burung, angin, air, dan kendaraan oleh karena itu ia menggambar jalan di samping laut dan burung karena asri dan ia tambahkan gunung agar suasana semakin sesuai. Ia juga menambahkan sebuah gubuk untuk orang-orang yang ingin melihat pemandangan. Ia menambahkan bunga teratai di laut menurutnya agar tidak sepi. Ia mengaku bahwa awalnya ia ingin menggambar air terjun, namun sudah ada teluk dan pembatas jalan oleh karena itu ia tidak jadi menambahkannya.

Pada tahap inti awalnya partisipan diminta untuk menggambar dengan tema *who am i in university* dan *how i manage my problem*. Partisipan ditanyai ia akan menggunakan kertas A4 atau A3 dan ia memilih menggunakan kertas A4 sebanyak 2. Ia mulai menggambar menggunakan krayon. Ia sejenak memandang kosong kesebelah kanannya dan bertanya “gambaranya boleh apa sajakan?” kemudian ia menggambar seorang wanita berhijab kuning dengan pikiran yang bercabang dua yaitu psikologi dan musik. Ia kemudian bercerita bahwa selama ia di kampus, fokus pikirannya terbelah menjadi 2 yaitu kuliah dan organisasi dan ia lebih fokus pada kegiatan organisasinya tersebut sehingga berdampak pada perkuliahannya jadi ngerjain tugasnya kurang maksimal. Saat

menggambar tema kedua partisipan juga berpikir sejenak kemudian mulai menggambar. Ia menggambar wanita berjilbab kuning dengan senyum lebar dan menunjuk pada jam, PS, tempat tidur dan *list*. Ia kemudian bercerita bahwa ia mengatur permasalahan yang ia hadapi dengan mengatur waktu dengan baik, membuat agenda, *to do list*, banyak istirahat dan main *game* atau internetan. Terkadang hal tersebut bekerja dengan baik namun ketika fisiknya kurang fit atau sedikit malas majemen masalah yang ia buat kurang maksimal.

Hasil Evaluasi

Pada sesi satu ini partisipan belajar bahwa ia tidak menomorsatukan hal akademis. Ia sadar bahwa perkuliahannya kurang maksimal ia juga menyadari bahwa ia lebih fokus di organisasi. Ia terkejut, ia kurang bisa membagi fokus kegiatan dengan baik. Ia terlalu fokus pada bidang non akademis. Ia menemukan bahwa ia harus lebih bijak dalam membagi fokus. Sekarang ia senang ia menjadi sadar akan hal itu.

Sesi 2

Hasil Observasi dan Interview

Pada tahap pemanasan diminta untuk melipat kertas menjadi 2 kemudian menggambarkan setengah bentuk hati pada satu sisi dan seseorang yang ingin ia beri setengah hati tersebut di sisi sebaliknya. Partisipan mulai melipat dan menanyakan apakah boleh tidak simetris. Setelah mendapat jawaban “boleh,” kemudian melipatnya secara tidak simetris. Kemudian ia mewarna dengan krayon warna hijau. Ia berhenti sebentar dan bertanya “boleh diwarna?” ketika peneliti berkata “boleh” kemudian ia melanjutkan mewarnanya dengan warna cream. Ia bercerita bahwa ia ingin memberikan setengah hatinya kepada ayahnya karena ia sayang dengan ayahnya. Ia berada jauh dari ayahnya dan jarang bertemu. Ia mengaku walaupun ia lebih dekat dengan ibu tapi ia juga ingin dekat dengan ayahnya.

Pada tahap *mindfulness* partisipan diminta untuk mengamati sebuah bunga kemudian menggambarkan keindahan bunga tersebut. Partisipan mulai menggambar dengan warna cream. Ia menggambar 3 daun dan kemudian ia mewarnainya dengan warna hijau dan orans. Selanjutnya ia menggambar batang, kelopak bunga dan terakhir bunganya. Dilanjutkan dengan daun-daun kecil. Partisipan yang memberi detail pada daun. Ia bercerita bahwa keindahan mawar adalah daunnya ada yang garis-garis ada tulang daun dan ada sel-selnya. Kemudian bunganya harus dirawat, jadi keindahan harus dijaga. Ia mengaku suka mengeksplor lingkungan namun jika tempatnya sepi dan sendirian.

Pada tahap inti partisipan diminta untuk menggambarkan dengan tema *meaningfull and challenging subject interaction*. Partisipan mulai menggambar beberapa orang dalam lingkaran dan mewarnainya dengan beberapa macam warna. Di mana satu lingkaran terdiri atas 2 atau 3 orang. Kemudian ia bercerita bahwa interaksi yang penting baginya adalah interaksi dengan teman kelas dan teman UKM. Menurutnya mereka mampu membantunya disaat sulit. Ia gambarkan berwarna-warni karena setiap orang berbeda. Untuk tema kedua partisipan memiliki interaksi yang menantang adalah dengan materi dan pelajaran. Keduanya terlihat mudah namun susah karena selalu ada yang baru dan terkadang dosen yang mengajar kurang enak (tidak pandai menjelaskan, PPT semua isi, dan presentasi monoton) jadinya membuatnya malas. *Deadline* mendadak juga merupakan hal yang menantang. Menurutnya yang menantang adalah suasana kelas entah itu dosennya atau suasana kelasnya.

Hasil Evaluasi

Pada sesi ini partisipan belajar bahwa ia harus lebih memperhatikan hal-hal kecil di sekitarnya. Ia menyadari selama ini ia hanya melihat hal-hal yang terlihat saja. Ia juga kembali menyadari bahwa ia kurang peduli terhadap lingkungan sekitarnya. Ia terkejut ternyata ia baru mengetahui keindahan daun. Ia ingin lebih memperhatikan lingkungan. Ia senang melalui sesi ini ia tahu keindahan lain dari bunga. Ia menemukan bahwa dirinya tertarik pada struktur daun. Namun ia kecewa ia baru tahu hal-hal tersebut sekarang.

Sesi 3

Hasil Observasi dan Interview

Pada tahap pemanasan partisipan diminta untuk menggambarkan keinginannya untuk berubah dengan menggambar anak panah. Anak panah di sebelah kanan menghadap kanan untuk menggambarkan perubahan, anak panah di sebelah kiri menghadap kiri untuk menggambarkan sebaliknya dan anak panah melingkar untuk menggambarkan kebingungan untuk berubah. Partisipan menggambar menggunakan cat air dengan warna kuning dan oranye. Kemudian ia menuliskan alasan untuk berubah dengan spidol warna hijau. Partisipan mengaku ia ingin berubah karena ia ingin belajar di kelas dengan sungguh-sungguh dan lebih fokus serta semangat oleh karena itu ia menggambar menggunakan warna oranye dan kuning warna yang ceria dan semangat agar ia menjadi semangat.

Pada tahap *mindfulness* partisipan diminta untuk memejamkan mata dan merasakan kedamaian dan kebahagiaan dimana ia dipeluk oleh sesuatu atau

seseorang, kemudian partisipan diminta untuk menggambarkan hal tersebut. Partisipan mulai dengan menggunakan beberapa warna dalam palet dan mulai melukis dengan warna hijau. Ia menggambarkan suasa rindang. Ia cerita bahwa ia berada di hutan dengan angin sepoi. Ia dipeluk oleh ibunya tapi karena ia tidak bisa menggambarkannya jadi dia hanya menggambarkan suasanaanya saja. Ia juga menceritakan perasaan senang dan menenangkan ketikan dipeluk oleh ibunya.

Pada tahap inti partisipan diminta untuk menggambarkan lingkaran kemudian menggambarkan apa yang ingin ia lakukan untuk menyelesaikan permasalahannya dari dalam lingkaran keluar. Kemudian ia bertanya “yang penting gambar lingkarannya dulukan mba?” ketika mendapat jawaban “iya” partisipan kemudian menggambar lingkaran menggunakan warna oranye. Kemudian menggambar dua mata dengan tulisan fokus di bawahnya. Ia kemudian bercerita bahwa ia harus fokus bagaimanapun caranya. Belajar di kelas tapi jangan lupa refreshing, istirahat dan ibadah. Ia menggambar warna oranye agar ia semangat.

Hasil Evaluasi

Pada sesi ini partisipan menyadari bahwa ia kurang fokus pada tujuan dan ia terkejut bahwa ia kurang maksimal dalam belajar, ibadah dan juga istirahat. Dari sesi ini ia belajar bahwa ia harus fokus pada tujuannya. Ia juga kembali menyadari bahwa ia harus maksimal untuk belajar sungguh-sungguh dan istirahat yang cukup dan tidak melupakan ibadah. Ia senang ia telah menyadari dan menemukan solusi permasalahannya namun ia kecewa baru menyadari hal ini.

Partisipan 5:

Daftar Riwayat Hidup:

Nama	: DIR
Tempat, Tanggal Lahir	: Pasuruan, 22 Desember 1996
Umur	: 20 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pendidikan	: sedang menempuh S1 Psikologi
Suku Bangsa, Agama	: Jawa, Islam
Status Perkawinan	: Lajang
Nama Ayah	: W
Suku Bangsa, Agama	: Jawa, Islam

Pendidikan Ayah : S3
 Pekerjaan Ayah : Dosen
 Alamat Ayah : Perum Taman Mulyorejo Kav.3

Nama Ibu : SI
 Suku Bangsa, Agama : Jawa, Islam
 Pendidikan Ibu : D4
 Pekerjaan Ibu : Bidan
 Alamat Ibu : Perum Taman Mulyorejo Kav.3

1. PENDIDIKAN

Tingkat	Nama Sekolah dan Jurusan	Kota	Tahun
SD	SDN 2 Mulyorejo III	Malang	2008
SMP	SMPN 2 Malang	Malang	2011
SMA	SMAN 2 Malang	Malang	2014
PT	UMM	Malang	sekarang

2. INDEKS PRESTASI

Semester	Indeks Prestasi
1	3,64
2	3,42
3	3,78
4	3,63
5	3,64
IPK	3,62

3. KEHIDUPAN BERORGANISASI

Nama Organisasi	Jabatan	Bentuk Lembaga	Tahun
PERSONA	Anggota		2014-2015

4. PENGALAMAN PEKERJAAN

Nama Instansi	Jabatan	Kota	Lamanya/ Tahun
TK Restu Ibu	Guru	Malang	2 bulan

5. **OLAHRAGA** : Renang
 6. **KESENIAN** : Musik & menggambar
 7. **HOBBY** : Bermain alat musik & menggambar
 8. **CITA-CITA** : Psikolog & mempunyai TK
 9. **URUTAN KELAHIRAN**: Saya anak ke 1 dari 2 bersaudara

No.	Nama	Usia	Pekerjaan/Sekolah
1	ADI	16	Pelajar

Partisipan merasa kuliahnya penting dan menjadi kebutuhannya. Ia mengalami kesulitan untuk menghafal teori dan menjaga kesehatan saat kuliah berlangsung. Ia merasa masalah kuliahnya berdampak pada kesehatannya. Dengan mengikuti kegiatan ini saya berharap dapat menemukan solusi agar tidak selalu drop ketika tugas sedang menumpuk. Ia bersedia mengikuti kegiatan ini karena ia ingin mengetahui alasannya memiliki skor *burnout* tinggi. Ia yakin dengan mengikuti kegiatan ini ia bisa merubah polanya saat drop.

Skor *Academic Burnout*

Skor <i>Academic Burnout</i>	Kelelahan Fisik & Emosi	Sinisme	Ketidakmampuan Akademik
60.84	Tinggi	Rendah	Tinggi

Sesi 1

Hasil Observasi dan Interview

Pada saat pemanasan partisipan diminta untuk memilih gambar yang mengekspresikan emosinya saat itu. Kemudian menggunting gambar tersebut dan menempelkannya pada kertas origami. Partisipan kemudian menanyakan “harus satu mba?” setelah mendapatkan jawaban “terserah dia” partisipan kemudian bertanya kembali “aku guntingnya gak lurus gak papa mba?” “iya, g papa2” jawab peneliti. Partisipan kemudian menggunting beberapa gambar. Awalnya beberapa gambar digunting dengan bentuk kotak dan gambar selanjutnya digunting sesuai bentuk gambar namun kemudian semuanya ia gunting sesuai dengan bentuk gambar. Selanjutnya ia menempel satu persatu gambar yang telah ia gunting sebelumnya. setelah selesai menempel partisipan kemudian bertanya untuk menggunting kertas origami yang telah di tempeli gambar-gambar. Ia kemudian memberikan satu gambar yang tidak ia tempel. Ia bercerita bahwa ia mengembalikan gambar itu karena menurutnya ia bukan orang seperti itu. Gambar yang ia kembalikan adalah gambar wanita yang sedang tersenyum lebar. Ia berpendapat bahwa orang yang senyumnya lebar adalah orang yang suka mencari perhatian dan ia merasa tidak seperti itu. Ia juga mengaku apabila ia marah ia tidak bisa sepenuhnya marah ia selalu mencoba melihat sisi positifnya. Ia menunjukkan gambar yang terakhir ia pilih. Ini adalah gambar wanita yang menggelembungkan pipinya. Ia bercerita bahwa ia menyukai gambar tersebut sehingga ia mengguntingnya dan menempelkannya pada kertas tersebut.

Pada tahap *mindfulness* subjek diminta untuk memejamkan mata dan fokus terhadap suara-suara yang ada disekitarnya dan kemudian menggambarkan

pengalamannya tersebut kedalam gambar. Partisipan mulai menggambar dengan spidol hitam. Ia membuat garis dan melanjutkannya dengan spidol hijau untuk menggambar pohon. Partisipan bercerita bahwasannya ia mendengar suara burung, air mengalir, dan merasakan kesejukan. Ia menggambarkan langit secara mendetail karena saat ia menutup mata ia membayangkan melihat langit yang luas.

Pada tahap inti awalnya partisipan diminta untuk menggambar dengan tema *who am i in university* dan *how i manage my problem*. Partisipan menggambar dengan spidol warna hitam, ia menggambarkan 3 orang perempuan satu dengan senyum dan menutup mata, satunya senyum dan membuka mata dan satu lagi menutup mata tanpa ekspresi. Gambar terakhir terlihat lebih kecil dan 2 lainnya terlihat bergandengan tangan. Kemudian ia menggambarkan satu lagi gambar wanita tanpa ekspresi yang sedang duduk dengan menggunakan spidol merah. Kemudian partisipan bercerita bahwa perkuliahan membuatnya berubah. Dulu ia kesulitan untuk beradaptasi namun sekarang ia sudah lebih mudah untuk berkomunikasi dengan orang lain. Gambar 3 wanita yang ia gambarkan menurutnya adalah temannya. Temannya ada yang baik tanpa ditutup-tutupi, tidak menipu, ada yang bermuka dua. Dengan mengerti hal itu membuatnya lebih tau bagaimana cara bersikap dengan orang yang pendiam, suka marah, *friendly*. Dalam perkuliahan, ia menemukan teman-teman yang menerimanya dengan baik kondisinya tidak seperti teman SMP dan SMAnya yang merasa jijik dan terbebani dengan kondisi tersebut. Pada tema dua ia mengaku untuk menyelesaikan permasalahan ia akan berkomunikasi dengan teman dan keluarganya walaupun ia merasa jarang melakukan komunikasi dengan keluarga kecuali saat berkumpul untuk makan diluar rumah. Menurutnya anggota keluarganya sibuk sendiri-sendiri. Ia menuliskan *to do list* dan *deadline* di kamarnya agar ia bisa mengerjakan tugas dengan baik agar ia tidak kelelahan dan drop. Ia juga suka bermain musik dan menggambar. Ia membaca Al-Quran dan bercerita dengan Tuhan. Dalam waktu senggang ia suka membaca fiqih, dan novel dengan berbagai genre. Ia menyelesaikan masala-masalahnya di tempat tidur dan melakukan semua aktifitas tersebut di tempat tidur.

Hasil Evaluasi

Pada sesi ini partisipan belajar bahwa ia memiliki banyak cara untuk menyelesaikan masalah. Ia menyadari bahwa ia dapat menyelesaikan masalah dengan berbagai hal. Ia kembali menyadari bahwa ia memiliki masalah akademik terutama masalah pertemanan. Ia perhatikan ia belum dapat mengutarakan permasalahan akademiknya secara detail. Ia menemukan dirinya memiliki masalah ketika berhadapan dengan orang lain. Ia kecewa belum dapat

menemukan masalah akademik ketika perkuliahan namun ia merasa senang sudah dapat mengerti sedikit tentang dirinya.

Sesi 2

Hasil Observasi dan Interview

Pada tahap pemanasan diminta untuk melipat kertas menjadi 2 kemudian menggambarkan setengah bentuk hati pada satu sisi dan seseorang yang ingin ia beri setengah hati tersebut di sisi sebaliknya. Partisipan sedikit melotot menunjukkan kekagetannya ketika ia diminta untuk menggambar orang yang ingin ia beri setengah hati itu. Ia lalu berkata “susah sekali ini.” Setelah kurang lebih 5 detik ia berpikir ia mulai menggambar sosok perempuan berambut pendek dan menggunakan kaca mata. Ia kemudian bercerita bahwa ia ingin memberikan setengah hati tersebut kepada adiknya karena sedang merasa sebal kepada adiknya. Ia mengaku adiknya selalu iri kepadanya padahal adiknya lebih cantik dan lebih pintar dari dirinya meskipun begitu dirinya mengaku tidak iri dengan adiknya. Ia berusaha membantu adiknya namun adiknya tidak melakukan hal serupa kepadanya.

Pada tahap *mindfulness* partisipan diminta untuk mengamati sebuah bunga kemudian menggambarkan keindahan bunga tersebut. Partisipan mulai menggambar menggunakan spidol merah untuk menggambarkan mawar merah didepannya. Ia gambarkan bunga itu dengan pita pink yang ada di bungkus bunga. Partisipan menganggap hal yang indah dari bunga tersebut adalah pitanya. Ketika diajak berdiskusi mengenai cara mengapresiasi keindahan, partisipan mengaku ia mengapresiasi keindahan dengan menjaga dan merawat keindahan tersebut. Ia mengaku tidak memandang keindahan dari suatu barang namun lebih pada potensi seseorang. Menurutnya keindahan itu adalah potensi dari anak-anak kecil yang bisa dikembangkan sehingga bisa menjadi lebih indah. Ketika berdiskusi mengenai pentingnya mengeksplor alam dan lingkungan ia bercerita bahwa ia tidak dibiasakan untuk melakukan hal seperti merawat tanaman dan hewan. Ia suka merawat tanaman tapi itu tidak sebagai hobi dan biasa saja. Seperti *hikining* atau main ke pantai yang saat ini banyak diminati orang-orang ia tidak suka karena hal tersebut melelahkan dan ia menyadari bahwa dirinya tidak bisa kelelahan.

Pada tahap inti partisipan diminta untuk menggambarkan dengan tema *meaningfull and challenging subject interaction*. Partisipan mulai dengan membuat garis tidak beraturan di tengah kertas kemudian mulai menggambar di bagian kanan kertas mengenai interaksi yang menantang. Ia menggambarkan 2 orang yang sedang berinteraksi dengan latar belakang gedung bertingkat. Kemudian ia lanjutkan dengan gambar disebelah kiri dengan menggambarkan

beberapa gelombang anak perempuan. Ketika diminta untuk bercerita partisipan menceritakan bahwa interaksi yang penting dalam perkuliahan baginya adalah interaksi dengan keluarga dan dengan teman. Keluarga penting karena mereka dapat memotivasi untuk datang setiap hari dan agar mendapat IP baik. Menurutnya dukungan dari keluarga ini kadang ia terima dan kadang tidak karena keluarganya sibuk masing-masing walaupun sarana dan prasarana untuk kuliah disediakan. Ia mengaku ketika ia tidak mendapat dukungan dari keluarga maka ia akan mencari dukungan tersebut dari teman-temannya. Jika teman kelas tidak mendukung pastinya kuliah akan menjadi malas. Untuk interaksi yang menantang ia menggambarkan kerja kelompok. Ia mengaku ini lebih berat dari pada kerja sendiri karena ia harus berusaha memahami karakter orang lain. Ia juga mengaku takut dengan dosen yang susah. Namun ia berpikir teman itu lebih memiliki andil yang besar dalam perkuliahannya karena ia lebih banyak bekerjasama dengan teman dan dosen hanya mengambil andil sedikit.

Hasil Evaluasi

Pada sesi ini partisipan belajar bahwa ia membutuhkan banyak orang untuk meningkatkan potensinya. Ia menyadari bahwa ia lebih menghargai teman dari pada keluarganya. Ia juga kembali menyadari bahwa ia masih perlu keluarganya untuk meningkatkan dirinya. Ia terkejut lebih memilih teman dari pada keluarga dan tidak memperhatikan pentingnya keluarga. Ia menemukan bahwa ia perlu dukungan orang disekitarnya ia juga mengaku senang mengetahui peran orang disekitarnya.

Sesi 3

Hasil Observasi dan Interview

Pada tahap pemanasan partisipan diminta untuk menggambarkan keinginannya untuk berubah dengan menggambar anak panah. Anak panah di sebelah kanan menghadap kanan untuk menggambarkan perubahan, anak panah di sebelah kiri menghadap kiri untuk menggambarkan sebaliknya dan anak panah melingkar untuk menggambarkan kebingungan untuk berubah. Partisipan kemudian menggambar menggunakan spidol warna coklat untuk menggambarkan busur anak dan anak panah. Ia menambahkan tali busur menggunakan warna kuning. Ia bercerita bahwasannya ia ingin berubah. Ia mengarahkan anak busur itu pada suatu sasaran karena menurutnya sebuah perubahan itu harus bertujuan yaitu menjadi lebih baik. Ia juga bercerita apabila ia memiliki kesalahan ia lebih suka langsung ditegur agar ia menyadari kesalahannya dan dapat mengubahnya dan dia lebih senang seperti itu.

Pada tahap *mindfulness* partisipan diminta untuk memejamkan mata dan merasakan kedamaian dan kebahagiaan dimana ia dipeluk oleh sesuatu atau seseorang, kemudian partisipan diminta untuk menggambarkan hal tersebut. Partisipan menggambar menggunakan spidol. Awalnya ia memegang spidol berwarna hitam namun ia berubah pikiran dan menukarnya dengan spidol warna coklat. Ia kemudian menggambar boneka dengan spidol tersebut. Dan selanjutnya ia menggambar beberapa orang di sebelah boneka tersebut. Ada yang memeluk berusaha memeluk boneka dan ada juga 2 orang yang berusaha memeluk seseorang di tengah mereka. Ia mengaku ketika memejamkan mata ia membayangkan memeluk boneka bonekanya tidak hanya yang besar namun juga yang kecil secara bergantian. Kemudian ia mencoba membayangkan dipeluk oleh keluarganya (ibu) namun hal tersebut berubah menjadi dipeluk teman. ia mengatakan bahwa ia merasa lebih nyaman dengan teman karena keluarganya memiliki banyak tuntutan untuknya seperti menjadi canti, pintar dan berteman dengan kalangan atas saja. Sedangkan ia lebih nyaman berteman dengan orang – orang dari kalangan bawah atau seseorang yang sudah tidak punya ayah atau ibu.

Pada tahap inti partisipan diminta untuk menggambarkan lingkaran kemudian menggambarkan apa yang ingin ia lakukan untuk menyelesaikan permasalahannya dari dalam lingkaran keluar. Partisipan menggambar lingkaran menggunakan spidol warna hitam. Ia mulai dengan menggambar wajah di dalam lingkaran kemudian menggambar rumah, pohon, awan hujan, orang dan gitar. Ia berhenti sebentar berpikir apa lagi yang akan ia gambar, ia mengaku masih ingin menggambar sesuatu namun ia masih lupa. Namun beberapa saat kemudian ia menggambarkan boneka. Ia bercerita bahwa hal diluar lingkaran adalah hal yang membuatnya merasa nyaman dan tersenyum bahagia. Dekat dengan Allah, curhat atau sharing dengan teman, bermain gitar, membaca buku untuk menghilangkan permasalahan. Ia mengaku ketika memiliki masalah tidur merupakan salah satu hal yang bisa menghilangkan permasalahan tersebut atau ia akan menenangkan dengan memeluk boneka. Rumah juga membuatnya tenang ketika ia memiliki masalah di kampus. Ia menyukai pohon-pohon dan dengan melihat pohon juga bisa membantunya menyelesaikan masalah di kampus.

Hasil Evaluasi

Pada sesi ketiga partisipan belajar bahwa ia harus bisa menyelesaikan masalah perkuliahan ataupun di luar perkuliahan. Ia menyadari bahwa ia memiliki banyak masalah yang dapat mengganggu masalah perkuliahan dan menghambat eksplorasinya. Dari sesi ini ia kembali menyadari bahwa ia membutuhkan cara untuk menyelesaikan masalah saya. Ia terkejut ia memiliki

banyak masalah eksternal yang menjadi beban. Ia perhatikan bahwa ia selalu mengaitkan permasalahan dengan teman dan keluarga. Ia senang dapat mengeluarkan beberapa masalah yang ia hadapi dan mendapatkan solusinya. Ia menemukan bahwa ia dapat merubah hidupnya. Namun ia kecewa ia belum bisa dekat dengan keluarganya.

Lampiran 1.3 Data Tryout MBI-SS

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	MM	1	1	1	0	2	3	3	1	0	1	4	2	2	1	1	4	0	2	1	2	1
2	A	2	2	1	0	2	2	2	2	1	2	2	4	2	1	2	3	2	1	1	2	2
3	NPP	3	2	0	0	2	3	2	3	1	1	4	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2
4	NP	4	1	1	1	4	2	5	0	0	1	3	5	2	1	1	1	0	1	3	1	3
5	S	4	3	3	1	1	2	2	4	0	1	4	4	4	2	1	1	1	3	3	3	2
6	VNA	1	3	0	0	1	2	3	4	2	0	2	3	3	1	3	0	3	1	2	3	1
7	A	2	6	4	1	2	4	5	6	2	0	6	5	4	4	2	0	3	3	1	5	6
8	RC	4	3	1	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	4
9	HIM	2	1	1	1	2	1	3	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	1	2	0
10	ICH	2	3	2	1	2	5	5	3	0	0	1	3	3	2	2	1	1	3	2	3	1
11	ID	4	1	1	0	2	5	3	2	6	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	3	4
12	SF	5	1	1	0	2	2	3	2	6	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	5
13	ADR	2	2	1	2	2	4	1	3	0	0	2	2	4	1	0	1	0	2	1	5	1
14	I	4	3	2	1	2	3	5	3	1	3	5	5	5	3	3	1	1	2	1	3	5
15	LI	4	2	3	1	3	3	5	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3
16	ANT	4	2	0	1	3	1	6	5	0	0	2	6	5	2	2	4	1	3	5	3	6
17	SN	3	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3
18	ARH	3	2	2	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	4	2	1	1	1	3	1	3
19	NF	6	3	1	1	4	4	4	2	0	2	5	5	1	2	2	2	2	2	1	1	5
20	M	4	1	1	1	3	3	4	2	2	1	4	1	2	2	3	1	1	2	1	3	3
21	C	3	0	6	0	2	2	1	0	0	1	3	0	2	0	0	2	0	0	4	0	0
22	ADV	6	0	1	2	2	4	5	2	1	0	4	4	4	2	1	1	1	2	1	2	0
23	T	4	3	1	0	3	1	4	2	0	2	3	5	1	1	1	1	0	1	2	1	4
24	AP	4	3	1	1	4	3	4	2	2	1	2	4	4	3	1	3	2	1	1	3	4
25	M	2	1	1	1	3	2	4	2	2	1	1	1	2	1	1	0	0	2	0	4	1
26	APR	3	1	1	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1
27	RTW	3	1	0	1	2	3	4	1	1	1	1	3	2	2	0	3	1	1	2	1	1

28	BK	3	1	0	2	2	3	2	2	0	1	1	1	3	1	5	2	1	1	1	2	2
29	BK	3	3	0	2	2	2	5	3	3	1	4	3	3	3	3	0	3	3	3	4	2
30	RF	3	1	2	1	3	5	5	1	1	1	4	4	2	4	1	1	1	3	1	3	3
31	CAP	1	1	1	0	2	2	5	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
32	SL	4	3	0	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	3	3	4
33	B	4	5	2	1	3	4	5	2	4	4	5	5	0	4	5	4	6	2	6	2	6
34	AH	4	2	2	1	2	2	2	0	1	2	2	2	1	4	2	2	2	1	2	1	4
35	VDS	4	3	2	1	2	2	4	3	3	3	4	4	3	2	2	1	1	3	2	4	4
36	OCF	3	1	2	2	3	3	3	0	2	2	2	2	2	3	4	3	1	2	3	2	3
37	HWA	4	1	2	1	1	1	4	2	1	1	4	1	2	1	0	1	0	1	1	5	4
38	R	4	3	1	1	4	4	5	1	3	1	4	4	2	2	3	3	1	1	1	2	3
39	NQA	3	0	3	0	1	2	1	2	0	0	0	1	5	0	0	0	0	1	0	1	1
40	KSI	3	5	0	0	5	3	5	4	0	2	5	5	3	3	3	4	0	3	0	5	3
41	M	3	3	1	0	1	3	2	2	1	3	2	2	0	3	3	3	1	0	0	1	3
42	W	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
43	D	3	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	1	2	3
44	G	4	2	1	0	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	4
45	I	2	2	1	0	3	2	4	1	1	1	1	3	3	4	0	1	0	0	1	2	2
46	ARK	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2
47	OW	3	1	0	0	1	2	1	6	1	1	2	1	3	2	2	1	0	3	1	4	2
48	FAN	5	3	0	1	3	6	5	3	1	1	4	4	3	2	2	2	2	2	2	5	5
49	BMN	5	5	3	5	6	5	6	4	1	3	5	5	4	3	4	5	3	2	1	4	6
50	DPL	4	3	2	2	3	2	4	3	2	4	2	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3
51	F	3	2	2	0	4	5	2	2	0	5	6	2	3	0	6	1	0	1	0	2	3
52	FTR	4	3	1	0	3	4	5	1	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	4	4
53	C	5	3	1	1	1	4	5	2	0	1	4	4	2	2	3	2	2	1	1	2	6
54	O	4	1	2	0	4	4	6	3	0	1	1	1	3	1	1	2	1	3	0	3	4
55	Z	3	0	1	1	2	3	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
56	RF	0	0	1	1	1	0	0	2	0	0	0	0	5	0	0	0	0	2	0	2	0
57	SW	4	4	1	2	2	3	5	5	0	1	3	3	3	3	3	4	1	4	3	3	3
58	M	3	1	0	0	2	3	2	1	1	0	2	1	1	2	0	0	0	1	1	1	1

Lampiran 1.4 Data Hasil Try Out

1. Validitas Dimensi Kelelahan Fisik dan Emosi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	58	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.777	.777	5

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item_1	3.28	1.240	58
Item_6	2.76	1.275	58
Item_11	2.57	1.557	58
Item_16	1.60	1.227	58
Item_21	2.81	1.711	58

Inter-Item Correlation Matrix

	Item_1	Item_6	Item_11	Item_16	Item_21
Item_1	1.000	.398	.435	.338	.629
Item_6	.398	1.000	.486	.285	.341
Item_11	.435	.486	1.000	.258	.502
Item_16	.338	.285	.258	1.000	.440
Item_21	.629	.341	.502	.440	1.000

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.603	1.603	3.276	1.672	2.043	.380	5
Inter-Item Correlations	.411	.258	.629	.371	2.439	.012	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	9.74	18.300	.626	.440	.715
Item_6	10.26	19.283	.497	.293	.753
Item_11	10.45	16.778	.570	.370	.730
Item_16	11.41	20.212	.431	.216	.772
Item_21	10.21	14.869	.657	.504	.697

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
13.02	26.473	5.145	5

2. Validitas Dimensi Sinisme

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	58	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.691	.698	4

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item_7	3.41	1.579	58
Item_9	1.17	1.340	58
Item_12	2.64	1.564	58
Item_17	1.09	1.064	58

Inter-Item Correlation Matrix

	Item_7	Item_9	Item_12	Item_17
Item_7	1.000	.156	.652	.396
Item_9	.156	1.000	.148	.408
Item_12	.652	.148	1.000	.441
Item_17	.396	.408	.441	1.000

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.078	1.086	3.414	2.328	3.143	1.301	4
Inter-Item Correlations	.367	.148	.652	.504	4.415	.033	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_7	4.90	8.621	.562	.439	.565
Item_9	7.14	12.086	.262	.168	.747
Item_12	5.67	8.575	.579	.465	.552
Item_17	7.22	11.230	.555	.328	.601

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
8.31	16.323	4.040	4

3. Validitas Ketidakmampuan Akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	58	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.778	.775	12

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item_2	2.05	1.369	58
Item_3	1.29	1.092	58
Item_4	.88	.880	58
Item_5	2.40	1.091	58
Item_8	2.26	1.319	58
Item_10	1.36	1.119	58
Item_13	2.45	1.157	58
Item_14	1.84	1.152	58
Item_15	1.83	1.378	58
Item_18	1.76	.942	58
Item_19	1.57	1.230	58
Item_20	2.48	1.260	58

Inter-Item Correlation Matrix

	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_8	Item_10	Item_13	Item_14	Item_15	Item_18	Item_19	Item_20
Item_2	1.000	.060	.296	.385	.517	.365	.162	.606	.525	.377	.243	.443
Item_3	.060	1.000	.092	.048	-.017	.184	.130	.023	-.059	-.066	.161	-.079
Item_4	.296	.092	1.000	.343	.224	.099	.261	.275	.257	.303	.210	.307
Item_5	.385	.048	.343	1.000	.037	.383	.079	.273	.350	.163	.103	.228
Item_8	.517	-.017	.224	.037	1.000	-.017	.520	.246	.295	.644	.081	.610
Item_10	.365	.184	.099	.383	-.017	1.000	-.155	.276	.576	-.049	.141	.023
Item_13	.162	.130	.261	.079	.520	-.155	1.000	.014	.016	.374	-.059	.475
Item_14	.606	.023	.275	.273	.246	.276	.014	1.000	.325	.288	.262	.222
Item_15	.525	-.059	.257	.350	.295	.576	.016	.325	1.000	.197	.214	.180
Item_18	.377	-.066	.303	.163	.644	-.049	.374	.288	.197	1.000	.196	.558
Item_19	.243	.161	.210	.103	.081	.141	-.059	.262	.214	.196	1.000	-.011
Item_20	.443	-.079	.307	.228	.610	.023	.475	.222	.180	.538	-.011	1.000

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	1.848	.879	2.483	1.603	2.824	.258	12
Inter-Item Correlations	.223	-.155	.644	.799	-4.166	.036	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_2	20.12	43.090	.710	.637	.725
Item_3	20.88	55.371	.071	.184	.794
Item_4	21.29	51.334	.445	.271	.761
Item_5	19.78	50.387	.397	.340	.764
Item_8	19.91	46.291	.540	.665	.747
Item_10	20.81	51.384	.317	.486	.772
Item_13	19.72	51.502	.294	.414	.775
Item_14	20.33	48.645	.483	.415	.755
Item_15	20.34	46.546	.493	.525	.753
Item_18	20.41	49.931	.518	.518	.754
Item_19	20.60	51.858	.246	.187	.780
Item_20	19.69	47.481	.499	.519	.753

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
22.17	57.724	7.598	12

Lampiran 1.5 Data Survey MBI SS

No.	NAMA	Data Survey MBI SS																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	MM	1	1	1	0	2	3	3	1	0	1	4	2	2	1	1	4	0	2	1	2	1
2	A	2	2	1	0	2	2	2	2	1	2	2	4	2	1	2	3	2	1	1	2	2
3	NPP	3	2	0	0	2	3	2	3	1	1	4	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2
4	NP	4	1	1	1	4	2	5	0	0	1	3	5	2	1	1	1	0	1	3	1	3
5	S	4	3	3	1	1	2	2	4	0	1	4	4	4	2	1	1	1	3	3	3	2
6	VNA	1	3	0	0	1	2	3	4	2	0	2	3	3	1	3	0	3	1	2	3	1
7	A	2	6	4	1	2	4	5	6	2	0	6	5	4	4	2	0	3	3	1	5	6
8	RC	4	3	1	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	4
9	HIM	2	1	1	1	2	1	3	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	1	2	0
10	ICH	2	3	2	1	2	5	5	3	0	0	1	3	3	2	2	1	1	3	2	3	1
11	ID	4	1	1	0	2	5	3	2	6	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	3	4
12	SF	5	1	1	0	2	2	3	2	6	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	5
13	ADR	2	2	1	2	2	4	1	3	0	0	2	2	4	1	0	1	0	2	1	5	1
14	I	4	3	2	1	2	3	5	3	1	3	5	5	5	3	3	1	1	2	1	3	5
15	LI	4	2	3	1	3	3	5	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3
16	ANT	4	2	0	1	3	1	6	5	0	0	2	6	5	2	2	4	1	3	5	3	6
17	SN	3	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3
18	ARH	3	2	2	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	4	2	1	1	1	3	1	3
19	NF	6	3	1	1	4	4	4	2	0	2	5	5	1	2	2	2	2	2	1	1	5
20	M	4	1	1	1	3	3	4	2	2	1	4	1	2	2	3	1	1	2	1	3	3
21	C	3	0	6	0	2	2	1	0	0	1	3	0	2	0	0	2	0	0	4	0	0
22	ADV	6	0	1	2	2	4	5	2	1	0	4	4	2	1	1	1	1	2	1	2	0
23	T	4	3	1	0	3	1	4	2	0	2	3	5	1	1	1	1	0	1	2	1	4
24	AP	4	3	1	1	4	3	4	2	2	1	2	4	4	3	1	3	2	1	1	3	4
25	M	2	1	1	1	3	2	4	2	2	1	1	1	2	1	1	0	0	2	0	4	1
26	APR	3	1	1	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1
27	RTW	3	1	0	1	2	3	4	1	1	1	1	3	2	2	0	3	1	1	2	1	1
28	BK	3	1	0	2	2	3	2	2	0	1	1	1	3	1	5	2	1	1	1	2	2

29	B	3	3	0	2	2	2	5	3	3	1	4	3	3	3	3	0	3	3	3	4	2
30	RF	3	1	2	1	3	5	5	1	1	1	4	4	2	4	1	1	1	3	1	3	3
31	CAP	1	1	1	0	2	2	5	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
32	SL	4	3	0	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	3	3	4
33	B	4	5	2	1	3	4	5	2	4	4	5	5	0	4	5	4	6	2	6	2	6
34	AH	4	2	2	1	2	2	2	0	1	2	2	2	1	4	2	2	2	1	2	1	4
35	VDS	4	3	2	1	2	2	4	3	3	3	4	4	3	2	2	1	1	3	2	4	4
36	OCP	3	1	2	2	3	3	3	3	0	2	2	2	2	3	4	3	1	2	3	2	3
37	HWA	4	1	2	1	1	1	4	2	1	1	4	1	2	1	0	1	0	1	1	5	4
38	R	4	3	1	1	4	4	5	1	3	1	4	4	2	2	3	3	1	1	1	2	3
39	NQA	3	0	3	0	1	2	1	2	0	0	0	1	5	0	0	0	1	0	1	1	1
40	KSI	3	5	0	0	5	3	5	4	0	2	5	5	3	3	3	4	0	3	0	5	3
41	M	3	3	1	0	1	3	2	2	1	3	2	2	0	3	3	3	1	0	0	1	3
42	W	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
43	D	3	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	1	2	3
44	G	4	2	1	0	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	4
45	I	2	2	1	0	3	2	4	1	1	1	1	3	3	4	0	1	0	0	1	2	2
46	ARK	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2
47	OW	3	1	0	0	1	2	1	6	1	1	2	1	3	2	2	1	0	3	1	4	2
48	FAN	5	3	0	1	3	6	5	3	1	1	4	4	3	2	2	2	2	2	2	5	5
49	BMNYP	5	5	3	5	6	5	6	4	1	3	5	5	4	3	4	5	3	2	1	4	6
50	DPL	4	3	2	2	3	2	4	3	2	4	2	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3
51	F	3	2	2	0	4	5	2	2	0	5	6	2	3	0	6	1	0	1	0	2	3
52	FTR	4	3	1	0	3	4	5	1	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	4	4
53	C	5	3	1	1	1	4	5	2	0	1	4	4	2	2	3	2	2	1	1	2	6
54	O	4	1	2	0	4	4	6	3	0	1	1	1	3	1	1	2	1	3	0	3	4
55	Z	3	0	1	1	2	3	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
56	RF	0	0	1	1	1	0	0	2	0	0	0	0	5	0	0	0	0	2	0	2	0
57	SW	4	4	1	2	2	3	5	5	0	1	3	3	3	3	4	1	4	3	3	3	3
58	M	3	1	0	0	2	3	2	1	1	0	2	1	1	2	0	0	0	1	1	1	1
59	SK	4	3	5	5	3	3	4	4	0	2	1	2	4	2	2	2	1	4	1	4	3

60	KA	4	5	4	3	3	5	3	3	4	4	6	4	3	5	3	3	1	4	4	5
61	W	6	4	4	5	5	4	6	4	1	4	4	6	4	4	4	4	1	4	1	6
62	D	6	1	5	5	5	5	6	5	0	5	5	5	4	0	4	3	0	4	0	5
63	AK	5	1	4	6	3	6	6	5	0	4	5	6	3	3	6	0	3	3	0	6
64	SRP	3	3	5	6	3	2	4	3	1	1	3	4	3	2	3	1	1	3	1	3
65	FD	4	5	6	6	6	6	6	0	1	0	6	6	0	0	6	0	0	0	0	6
66	RA	6	3	3	5	5	6	6	4	3	4	6	6	4	3	3	3	3	3	3	6
67	MY	3	2	5	5	3	4	4	4	1	1	3	2	4	3	2	1	1	4	1	3
68	C	5	2	5	6	2	4	4	2	0	0	3	2	3	2	4	1	1	4	1	5
69	C	3	2	4	4	5	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	2	5	3
70	Y	2	4	4	6	2	1	5	2	0	0	1	3	2	2	2	0	0	1	0	3
71	S	5	4	5	6	3	3	6	4	1	1	3	6	4	4	2	1	1	4	1	3
72	IA	6	1	4	6	0	6	6	4	4	0	0	0	4	5	2	0	5	4	6	6
73	NR	5	4	5	4	5	6	6	4	1	2	4	5	4	2	4	2	1	3	2	4
74	MF	4	4	4	5	3	4	6	4	2	2	2	5	4	4	3	4	2	4	2	4
75	TYA	4	3	5	4	3	4	5	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	4
76	D	0	1	2	4	2	0	2	4	1	3	3	1	4	3	2	3	2	4	3	4
77	ZA	4	3	4	6	2	2	6	2	2	2	4	4	5	4	4	3	2	3	2	5
78	YV	3	1	5	5	3	3	0	5	1	1	3	1	5	1	1	1	1	6	1	4
79	M	3	2	4	5	4	2	5	2	1	1	1	4	3	5	4	1	1	4	1	4
80	R	2	3	2	5	4	2	5	3	2	4	2	5	2	5	4	2	2	3	2	3
81	FYA	4	2	6	6	0	3	5	6	0	2	2	4	5	1	1	1	0	5	0	6
82	E	3	3	6	6	1	3	4	3	0	3	3	3	5	3	0	3	0	5	3	5
83	RD	4	4	5	5	3	3	5	2	3	3	4	5	4	5	4	2	3	2	1	2
84	IDA	5	3	5	4	4	4	4	3	4	3	3	6	3	5	3	5	4	4	3	6
85	PA	3	3	4	5	2	2	2	4	3	3	1	2	3	4	4	3	4	4	3	2
86	S	2	4	4	6	3	1	5	3	1	2	3	4	4	4	4	1	1	4	1	3
87	RLM	2	1	5	5	2	2	5	4	0	1	4	4	4	4	2	4	2	0	5	0
88	THA	3	3	4	5	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	3
89	RYF	4	2	3	4	2	2	4	4	2	3	4	4	4	4	3	1	3	2	5	4
90	D	4	0	6	5	1	5	1	5	0	1	1	0	3	1	0	0	0	5	0	5

91	KIZ	5	3	6	6	1	4	4	5	2	3	4	2	5	3	2	3	1	5	2	6	5
92	Y	4	3	4	4	3	4	6	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4
93	WI	5	2	5	4	3	2	5	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4
94	N	3	4	4	5	3	4	5	3	2	2	3	4	4	3	3	2	3	3	2	4	3
95	S	1	1	6	6	0	0	1	4	1	0	0	0	6	0	0	0	0	6	0	5	0
96	N	5	4	6	6	6	6	6	6	2	1	6	6	2	2	6	6	5	2	5	5	6
97	Z	2	1	6	6	2	2	1	5	0	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	2	2
98	DS	5	5	6	3	5	5	6	2	1	5	6	5	1	6	5	4	2	2	5	1	5
99	RFR	4	5	5	5	2	5	5	2	4	1	4	5	4	5	1	2	4	1	2	3	4
100	RM	3	6	0	6	6	5	3	0	1	6	2	2	4	6	6	1	0	4	0	0	3
101	RKA	1	1	5	6	2	2	2	4	0	2	1	2	4	2	4	0	1	5	1	4	1
102	RM	2	6	0	6	5	1	2	0	0	6	6	2	2	6	0	0	0	6	0	0	2
103	FANI	3	2	5	6	2	5	2	5	1	1	2	4	3	3	5	2	2	5	5	4	4
104	Y	5	4	6	5	2	4	3	5	0	0	4	4	4	6	4	2	0	0	6	0	3
105	SA	4	4	5	5	4	3	6	4	0	3	5	6	4	4	2	3	0	5	1	4	4
106	INF	3	2	4	6	2	3	4	3	1	1	3	4	4	3	3	3	1	5	3	4	4
107	NA	3	2	4	5	3	5	4	6	3	4	4	4	5	2	4	4	3	4	2	4	3
108	AFDH	4	5	3	4	5	6	4	2	3	5	6	5	2	4	4	3	3	6	3	2	4
109	MIT	2	5	5	6	5	2	4	3	3	2	1	2	3	5	2	2	3	4	1	4	2
110	J	3	3	0	0	3	5	5	5	0	0	3	4	3	1	3	2	0	3	0	1	2
111	NA	3	1	1	1	2	2	3	2	1	2	3	4	2	1	2	2	2	1	0	3	2
112	F	2	1	3	2	3	5	6	2	1	3	5	6	2	2	3	3	2	2	3	1	6
113	NAD	5	1	4	3	2	3	6	0	4	1	1	6	4	2	3	3	3	5	2	2	4
114	PSY	3	2	2	1	2	3	5	2	1	2	3	5	2	2	2	2	1	2	1	2	2
115	RV	4	4	2	1	3	4	5	2	3	3	4	4	2	3	4	2	2	2	3	2	4
116	OHP	4	1	1	0	3	1	5	3	1	2	1	5	3	5	5	1	3	4	2	4	5
117	AYD	3	1	2	2	1	2	1	2	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	5	1	2
118	HH	4	4	1	1	4	2	3	3	1	2	2	1	3	5	4	1	1	2	1	4	4
119	HAMR	3	1	1	1	2	4	1	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3
120	N	3	1	1	1	2	2	3	1	0	0	2	2	1	2	1	0	0	1	0	1	1
121	D	4	2	1	0	0	0	3	3	0	5	5	1	1	1	4	1	0	1	1	3	1

122	D	5	3	6	0	0	0	6	2	4	4	1	6	3	3	1	1	3	2	5	3	5
123	D	5	1	0	1	5	4	6	1	3	1	4	6	2	1	3	2	4	1	2	2	5
124	TFP	3	4	1	0	3	4	6	3	5	2	2	6	2	4	2	2	2	1	2	2	1
125	S	2	3	1	3	2	3	4	4	2	4	3	3	4	2	4	3	0	2	2	2	3
126	MN	2	4	1	2	1	1	5	1	1	2	5	5	2	3	2	4	1	3	2	3	2
127	LP	4	1	1	0	2	3	5	1	6	2	0	3	3	2	1	4	0	4	6	2	3
128	FMS	3	2	2	1	2	3	3	2	0	0	0	1	1	1	1	0	0	2	1	2	4
129	A	5	3	2	1	5	5	5	2	2	4	5	5	3	3	4	4	4	2	4	2	6
130	T	5	3	2	2	5	5	6	4	4	3	6	6	3	3	3	2	4	3	1	2	6
131	ETM	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	0	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1
132	M	2	3	1	1	3	2	4	3	1	2	1	3	3	4	1	3	2	3	1	3	2
133	L	4	0	1	0	5	3	4	1	3	1	1	3	1	0	1	1	3	1	1	0	0
134	I	6	4	1	2	6	5	6	0	3	4	5	5	4	4	4	3	3	4	3	2	5
135	SP	3	4	2	2	3	5	3	3	5	3	3	1	3	1	1	3	1	1	1	3	4
136	Z	5	1	2	1	4	3	5	1	0	5	2	1	2	1	4	1	0	4	0	3	4
137	RPI	1	1	1	1	1	1	2	1	0	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
138	PA	3	1	2	2	2	4	5	3	2	3	4	5	2	2	2	3	1	2	3	2	4
139	FR	4	3	1	1	2	4	4	1	3	2	4	4	3	3	3	1	3	3	2	3	4
140	SA	5	5	2	2	5	2	5	4	3	3	4	5	2	2	3	1	3	2	3	5	5
141	R	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3
142	BL	2	3	2	4	1	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	2	4	3	2
143	IA	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	1	2	0
144	M	4	2	1	1	2	4	6	0	0	0	3	0	1	4	3	2	3	4	4	2	6
145	KADM	5	1	1	1	0	5	5	1	0	0	3	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1
146	A	4	1	2	0	1	3	3	0	1	1	1	2	2	2	6	4	0	1	3	2	3
147	A	4	1	1	1	1	3	4	2	0	0	1	2	4	1	0	0	0	1	0	3	1
148	K	0	0	2	1	2	1	1	2	0	5	1	1	1	1	6	1	1	0	1	2	1
149	N	1	4	2	1	2	2	4	5	3	3	2	2	5	1	1	1	3	5	5	4	2
150	AW	2	2	3	0	1	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	0	1	1	1	3
151	R	3	2	1	2	3	3	5	3	3	1	2	4	3	2	3	1	1	4	2	3	2
152	PWA	3	0	0	0	5	3	2	1	3	2	3	1	2	0	0	1	4	1	1	1	4

153	JOL	3	2	2	2	1	2	2	0	1	2	2	2	2	1	1	0	2	1	3	2
154	ORH	4	2	2	1	3	0	6	3	1	1	3	5	2	1	1	0	0	2	0	4
155	CM	4	3	3	2	3	4	6	4	5	2	3	4	3	2	1	1	1	2	3	1
156	MM	5	1	1	2	2	3	5	2	0	1	3	3	2	3	1	3	0	3	5	5
157	ARD	4	2	5	4	3	4	5	5	0	0	4	5	3	3	1	6	1	3	1	5
158	AH	4	2	5	3	1	2	5	3	2	2	4	4	2	3	1	1	2	3	1	5
159	SWW	3	1	1	1	2	2	3	1	1	1	4	4	2	1	1	1	1	1	1	3
160	MYG	4	3	4	6	1	3	3	2	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	3
161	N	4	2	2	1	3	3	4	1	3	4	2	3	3	4	2	3	2	2	3	4
162	PLF	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2
163	ND	4	5	3	2	2	4	5	3	1	5	5	5	3	4	5	3	2	1	2	5
164	AR	2	3	1	1	2	2	3	3	0	2	2	1	1	1	1	1	0	2	1	5
165	NAH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
166	A	4	0	1	2	1	4	2	2	0	1	4	1	2	0	0	0	0	2	1	4
167	K	2	4	1	0	1	5	6	1	0	3	2	2	3	1	0	0	0	1	1	2
168	ASM	3	4	0	1	1	1	2	3	1	2	1	1	4	3	2	1	1	2	1	3
169	B	4	3	2	1	3	5	6	2	1	3	3	4	3	2	3	1	1	3	2	4
170	ZFF	6	3	3	0	5	5	5	4	0	2	0	2	2	4	3	4	0	3	1	5
171	M	5	1	2	1	4	6	6	0	2	3	6	6	2	2	2	1	1	1	1	6
172	B	3	3	2	1	1	1	3	3	3	4	5	3	3	1	1	1	4	2	1	5
173	U	2	1	2	1	1	3	2	1	1	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2
174	CH	5	2	2	1	4	6	6	1	1	0	0	3	2	0	1	0	0	1	0	5
175	MJ	5	4	0	0	1	1	6	4	0	1	1	5	3	2	1	0	0	1	0	5
176	AA	4	5	1	1	4	3	5	5	1	1	3	2	2	1	3	1	1	3	1	3
177	T	3	2	5	6	4	2	4	4	1	2	2	4	3	1	3	2	2	3	2	5
178	EL	1	1	5	4	1	0	2	5	0	2	1	1	5	2	1	1	0	6	1	4
179	G	5	1	6	6	2	2	5	4	0	0	4	4	4	1	4	1	0	4	1	4
180	SET	5	4	6	6	2	3	3	4	1	1	1	3	3	2	2	2	6	2	5	5
181	D	5	5	5	6	5	6	6	2	1	1	3	5	3	3	2	2	4	2	2	5
182	THA	2	3	3	4	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3
183	AYD	5	5	6	5	3	5	5	3	3	2	5	2	5	4	2	3	2	4	2	4

184	SEP	5	1	6	2	3	6	5	0	1	3	5	4	0	2	0	6	1	5	4
185	H	0	0	1	1	4	4	0	1	0	0	0	2	0	4	0	1	4	2	2
186	RNA	3	0	1	1	1	1	3	0	1	3	1	1	1	1	1	5	2	2	3
187	R	1	1	3	2	2	2	1	0	0	2	2	3	1	0	1	3	1	3	1
188	N	4	1	1	1	1	2	4	1	0	1	2	4	5	2	1	0	2	1	3
189	E	6	3	6	5	6	1	3	3	3	5	6	5	5	5	3	5	3	1	6
190	HR	2	1	4	0	2	1	1	0	0	3	2	2	5	2	1	5	1	2	4
191	V	3	3	1	0	3	2	1	3	1	1	3	3	3	2	1	2	1	3	2

Lampiran 1.6 Uji Kenormalan Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor_AB	.046	191	.200 [*]	.994	191	.637

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction





